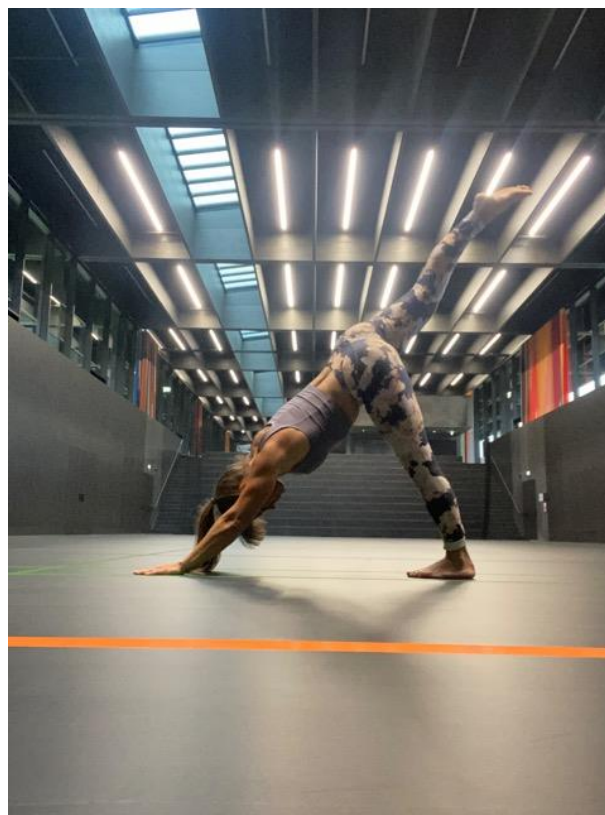


USI - Information Übungsbetrieb XUNDES für JKU Mitarbeiter*innen

Morning Flow - Yoga

- Übungsleiterin: Dominique Hölzl / Christiane Roth
- Zeit: Donnerstag 10.00 – 10.45 Uhr / 10.45 – 11.30 Uhr (Nr 588/589)
Freitag 7.45 – 8.30 Uhr / 8.30 Uhr – 9.15 Uhr (Nr 591/592)
- Ort: Kepler Hall, JKU Campus / MedCampus I (LEH 206)



MORNING FLOW

Morning glow- perfekt gemeinsam in den Tag starten mit Yoga!

Eine Morgenmeditation erweckt deinen Geist und lässt ihn geschärft und klar sein. Die Mobilisierungen bilden den Start unserer körperlichen Bewegung. Sonnengrüße bringen unseren Kreislauf in Schwung und aufeinanderfolgende Asanas lassen unseren Körper erwecken und geschmeidig und gekräftigt in den Vormittag starten.