

USI - Information Übungsbetrieb XUNDES für JKU Mitarbeiter*innen

Morning Flow - Yoga

Übungsleiterin: Anni Taskula / Aleksandra Krzekotowska
Zeit: Kurs Nr. 590: Mittwoch 7.15 – 7.50 Uhr
Ort: Kepler Hall, JKU Campus



Die Stunde fokussiert sich vor allem auf die vielfach erprobte Gyrokinesis®-Methode und inkludiert eine kurze Meditation am Ende jeder Stunde. Die Bewegungsabläufe enthalten drei-dimensionale Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule und kombinieren Elemente aus Yoga und Atemübungen (Pranayama) die uns gestärkt in den Tag starten lassen.

Equipment: Handtuch, Yoga Matte

Level: Anfänger

<https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/>