



Die Yoga Break ist zurück!



Ab dem 10.10.2023 heißt es wieder:
Have a break, have some Yoga!

Dienstags
12.15 Uhr
in K202

- Worum geht es?** Professionell angeleitete aktive Pause mit
- einfachen Übungen aus der Hatha Yoga-Praxis
 - ideal um dem Körper und dem Geist etwas Gutes zu tun
 - oder Stress im Uni-Alltag aktiv abzubauen
- Für wen?** Alle Uni-Mitarbeiter*innen (Studierende sind auch willkommen)
- Mit wem?** Dr. Muna Schönhuber, Hatha Yoga-Lehrerin
- Wann?** Immer dienstags von 12.15–12.45 Uhr
- Wo?** Treffpunkt in K 202
- Wie viel?** Kostenfrei!
- Voraussetzungen?** Bitte Kleidung anziehen, die Bewegungsfreiheit erlaubt