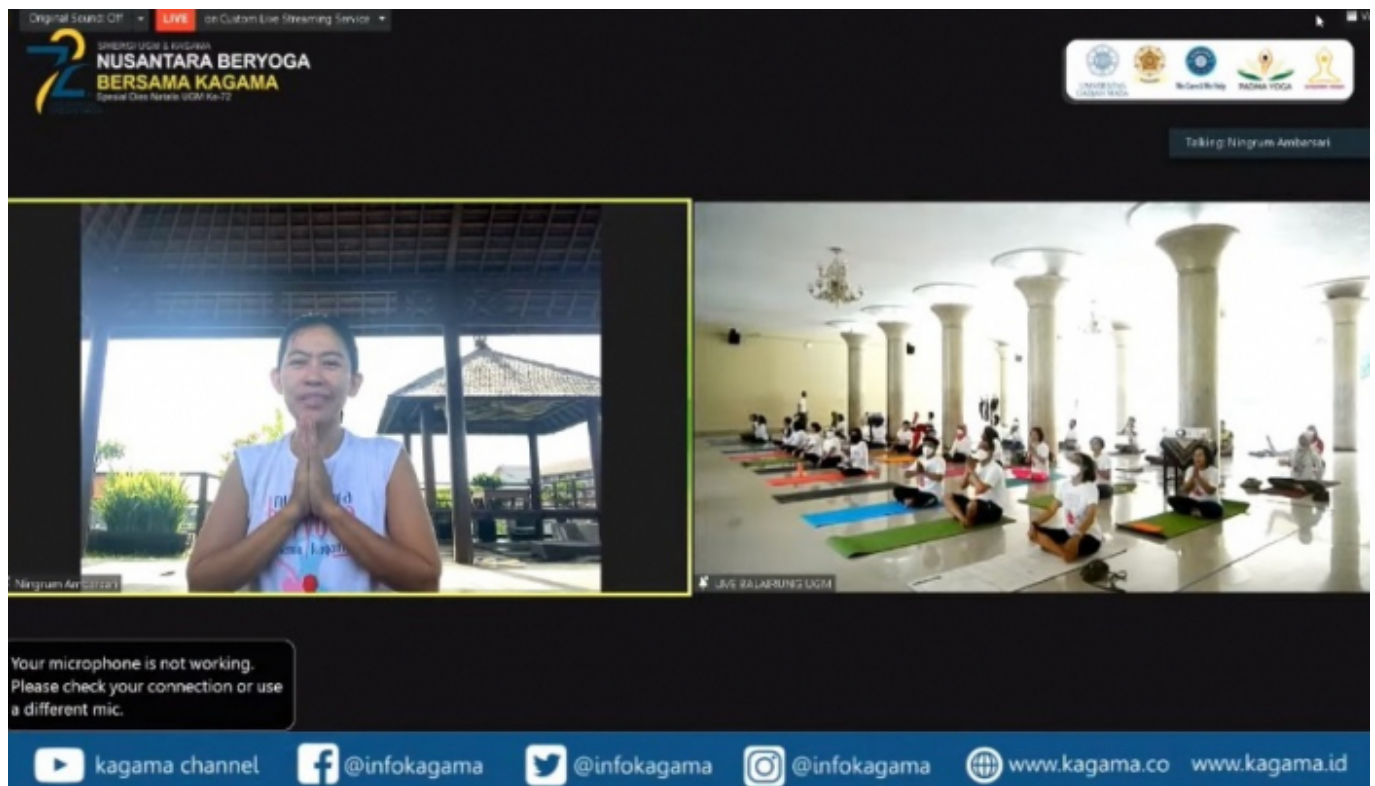


UGM dan KAGAMA Gelar Yoga Bersama

Monday, 20 Desember 2021 WIB, Oleh: Satria




Dalam rangka memperingati Dies Natalis UGM yang ke-72, UGM dengan KAGAMA (Keluarga Alumni Universitas Gadjah Mada) menggelar Yoga bersama pada Minggu, (19/12). Kegiatan yang berjudul 'Nusantara Beryoga Bersama Kagama' tersebut turut dihadiri oleh Menteri Perhubungan Republik Indonesia yang juga Wakil Ketua Umum Pengurus Pusat KAGAMA, Ir. Budi Karya Sumadi, kemudian Direktur Kemitraan, Alumni, dan Urusan Internasional UGM, Dr. Puji Astuti, S.Si., M.Sc., Apt., serta segenap civitas akademis UGM, para pegiat yoga, dan masyarakat umum.

Kegiatan Yoga bersama yang diselenggarakan secara online dan offline tersebut menghadirkan dua instruktur Yoga ternama di Indonesia, Ode Purnama dan Ningrum Ambarsari. Kegiatan secara offline diselenggarakan di Balairung Gedung Pusat UGM. Kegiatan secara online disiarkan melalui platform Zoom Meeting dan kanal Youtube KAGAMA Channel.

Direktur Kemitraan, Alumni, dan Urusan Internasional UGM, Dr. Puji Astuti, S.Si., M.Sc., Apt. berharap dengan berolahraga seperti Yoga, kesehatan akan mudah didapatkan, baik dari kesehatan fisik maupun mental dan spiritual.

"Yang menjadi unik dari Yoga adalah kita tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga sehat secara mental spiritual di hati. Itu yang menjadi salah satu alasan kita untuk tetap menyempatkan diri berolahraga, bahwa kalau kita (ingin) dinyatakan sehat (maka) tidak hanya secara fisik, tetapi juga pikiran dan hati kita, dan Yoga adalah salah satu olahraga yang saya rasa cukup fit untuk kita semua," tutur Dr. Puji Astuti ketika memberikan kata sambutan dalam acara 'Nusantara Beryoga Bersama Kagama' tersebut.

Sebelumnya, KAGAMA telah cukup sering mengadakan kegiatan Yoga bersama. KAGAMA sendiri



bahkan memiliki perkumpulan Yoga sendiri bernama KAGAMA Yoga. Kegiatan 'Nusantara Beryoga Bersama Kagama' hampir dilakukan rutin setiap minggunya sejak November 2019 lalu. Oleh karena situasi pandemi Covid-19, rutinitas kegiatan kemudian tidak berjalan sesuai yang diharapkan.

Penulis: Aji

Berita Terkait

- [Kagama DIY Didorong Tingkatkan Kontribusi Pembangunan Daerah](#)
- [Gabriel Asem Ketua Kagama Papua Barat](#)
- [Presiden Joko Widodo Terima Kartu KAGAMA](#)
- [KAGAMA Rilis Aplikasi KagamaPay](#)
- [Sri Sultan HB X Lantik Walikota Yogya Jadi Pengurus Kagama](#)