



Hatha-Yoga · Yin-Yoga · Medical Yoga · Vinyasa-Yoga · Detox-Yoga · Yoga-Nidra · Pilates · Breathwork
Soundbath · Firmenevents · Einzelcoaching · Firmenyoga · Yogatherapie nach den Prinzipien der
Spiraldynamik®



Es erwarten dich kreative, fließende, herausfordernde Asana-Sequenzen für den modernen Menschen von Heute. In den Yin-Positionen, die wir gerne mit in eine Stunde integrieren, kannst du in die Tiefen deines Körpers und deines Geistes abtauchen. Mit einer gezielt tiefen Atmung gelangst du in der Yogatherapie nach den Prinzipien der Spiraldynamik® tief in die Muskulatur und ins fasziale Gewebe zugleich, um so nicht nur an innerer und äußerer Stärke zu gewinnen, sondern auch mental in Harmonie zu kommen. Tritt so den Anforderungen deines Lebens viel gelassener entgegen.

Montag

8.30 - 9.45 Uhr
Sunrise-Yoga

16.30 - 17.45 Uhr
Medical Yoga

18.15 - 19.30 Uhr
Yoga & Relax

20.00 - 21.00 Uhr
Pilates

Dienstag

12.00 - 13.15 Uhr
Power-Lunch-Yoga

16.30 - 17.45 Uhr
Yoga & Relax

18.15 - 19.30 Uhr
Yoga & Relax

20.00 - 21.15 Uhr
Medical Yoga

Mittwoch

8.30 - 9.45 Uhr
Sunrise-Yoga

16.45 - 17.45 Uhr
Pilates

18.15 - 19.30 Uhr
Yoga für einen
starken Rücken

20.00 - 21.00 Uhr
wechselnde Specials
Breathwork oder Soundbath

Donnerstag

7.30 - 8.45 Uhr
Early Bird-Class

12.00 - 13.15 Uhr
Power-Lunch-Yoga

20.00 - 21.15 Uhr
Yoga & Relax

YOGAINN-Schwerin

Mecklenburgstr. 9 • 19053 Schwerin • Telefon: 0173 - 2 12 57 58 • E-Mail: info@yogainn-schwerin.de • Internet: www.yogainn-schwerin.de