



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 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  
Yoga & Relax

18.15 - 19.30 Uhr  
Yoga & Relax

20.00 - 21.15 Uhr  
Yoga & Relax

### 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  
Yoga & Relax

### Mittwoch

8.30 - 9.45 Uhr  
Sunrise-Yoga

16.30 - 17.45 Uhr  
Yoga für Schwangere

18.15 - 19.30 Uhr  
Yoga & Relax

20.00 - 21.15 Uhr  
Yoga & Relax

### 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**

Wallstraße 4-8 • 19053 Schwerin • Telefon 0173-2 12 57 58 • E-Mail: [info@yogainn-schwerin.de](mailto:info@yogainn-schwerin.de) • Internet: [www.yogainn-schwerin.de](http://www.yogainn-schwerin.de)