Hatha-Yoga · Yin-Yoga · Medical Yoga · Vinyasa-Yoga · Detox-Yoga · Yoga-Nidra • 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	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.30 - 9.45 Uhr Sunrise-Yoga	12.00 - 13.15 Uhr Power-Lunch-Yoga	8.30 - 9.45 Uhr Sunrise-Yoga	7.30 - 8.45 Uhr Early Bird-Class
16.30 - 17.45 Uhr Medical Yoga	16.30 - 17.45 Uhr Yoga & Relax	16.30 - 17.45 Uhr Yoga für Schwangere	12.00 - 13.15 Uhr Power-Lunch-Yoga
18.15 - 19.30 Uhr Yoga & Relax	18.15 - 19.30 Uhr Yoga & Relax	18.15 - 19.30 Uhr Yoga für einen starken Rücken	
20.00 - 21.15 Uhr Yoga & Relax	20.00 - 21.15 Uhr Medical Yoga	20.00 - 21.15 Uhr Medical 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