



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

## **iYOGA Rostock**

18055 Rostock, Mühlenstraße 09



® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

Auch wenn du sehr fit und beweglich bist, sind die Anfängerklassen genau richtig. Sie geben dir das Grundgerüst der Basisposen. Du erlernst die Anweisungen und wirst mit den Schlüsselprinzipien vertraut gemacht, die als Voraussetzungen für die weiterführenden Klassen dienen.

Die Anfängerklassen bringen das Verständnis für die jeweilige Pose in Körper und Geist. Sie versetzen dich in die Lage, korrekt zu üben.