



**Annegret Jusepeitis**  
IYENGAR®-Yogalehrerin

## **iYOGA Rostock**

18055 Rostock, Mühlenstraße 09



® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers BKS IYENGAR verwendet.

Es wird eine Sequenz von Yoga-Asana unterrichtet. Die Lehrerin leitet dich sorgfältig an und achtet darauf, dass du den Instruktionen folgen kannst. Am Ende der Klasse erfolgt die Schlussentspannung.