



yoga

Jenni Giganti



In Ludwigshafen: Yoga beim TuS Oggersheim

Yoga ist eine Reise zu dir selbst, es verbindet Körper, Geist und Atem, schenkt dir Kraft, Ruhe und Klarheit und hilft dir, dein volles Potential zu entdecken.

In meinen Stunden erwartet dich ein Mix aus kraftvollen, dynamischen Flows und sanften, regenerierenden Einheiten. Mit bewusster Atmung, fließenden Bewegungen und achtsamen Dehnungen stärkst du deinen Körper, beruhigst deinen Geist und findest innere Balance.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dich **wohlzufühlen, loszulassen** und mit **neuer Energie** und einem **Lächeln** aus der Stunde zu gehen.

Jeden Mittwoch | 17:30 – 19:00 Uhr

Sporthalle der ICSLO oder draußen*

Anfahrt & Parken: Zugang über Speyerer Str. 34, Parkplatz wird mit dem Abenteuerspielplatz geteilt

*Bei schönem Wetter praktizieren wir draußen. Deshalb bitte vorher bei mir melden.

jenni.giganti@gmail.com | 0151 64631813



praktische Hilfsmittel:
Yogablöcke, Yogagurt, Decke

Ich freue mich, euch auf dieser Reise zu begleiten.
Lasst uns gemeinsam auf die Matte kommen!

Namaste, Jenni Giganti



@jenni.giganti

TuS Oggersheim 1898 e.V. - Schillerstraße 57 - 67071 Ludwigshafen