



# yoga

Jenni Giganti



**NEU** in Ludwigshafen: Yoga beim TuS Oggersheim

**Ab dem 26. Februar 2025 geht es los!**

**Yoga** ist so viel mehr als nur Bewegung. Es ist eine Verbindung von Körper, Geist und Atem - ein Weg zu mehr Kraft, Gelassenheit und innerer Balance.

In meinen Stunden erwarten euch **dynamische, kraftvolle Flows** kombiniert mit **regenerierenden, entspannenden Einheiten**. Durch bewusste Atmung, fließende Bewegungen und sanfte Dehnungen wird der Körper gestärkt und der Geist findet zur Ruhe.

**Ob Anfänger oder Fortgeschrittene - jeder ist willkommen.**

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, sich wohlfühlen, loszulassen und mit einem **Lächeln** aus der Stunde zu gehen. 😊

**Jeden Mittwoch | 17:30 - 19:00 Uhr**

Sporthalle der IGSLÖ

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

**Fragen?** Schreibt mir einfach eine Nachricht!

jenni.giganti@gmail.com | 0173 3130465



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

 Jenni Giganti

📷 @jenni.giganti