

Yin & Yang 
Partner Yoga Workshop



mit Jennifer und Ben
Samstag, 6. Oktober 2018
10-12:30
40€ p.P.
(35€ p.P. wenn ihr zu zweit kommt)

Anmeldung unter 0173 8 03 92 09

Yin & Yang Partner Yoga Workshop mit Jennifer und Ben

Yin und Yang ist das Symbol für die perfekte Balance. Yin symbolisiert die feminine Mondenergie, die Energie des Seins. Yang repräsentiert die männliche Sonnenenergie, die Energie des Tuns. Mit Hilfe von Atemübungen, Live Musik, eines dynamischen Flows und regenerativen Yoga Übungen, werden wir in diesem Workshop die Balance und Harmonie mit unserem Partner und uns selbst erleben. Jennifer und Ben zeigen dir wie viel Spaß es macht, mit einem Partner zu üben und euch gegenseitig nicht nur in diesem Workshop, aber auch im täglichen Leben zu unterstützen.



Seitdem Jennifer Schmidt im Jahr 2015 ihre erste Yogastunde im YogaRaum Zossen mit Nicole absolvierte, war es um sie geschehen. Zurück zu Hause in Paris, wo sie seit 2012 lebte, fand sie ihren Lieblingsyogastil, Jivamukti Yoga. Sie machte ihre 200-Stunden Yogalehrerausbildung im Asheville Yoga Center (USA) und teilt ihre Passion für Yoga seitdem mit Freunden, Familie und Schülern überall auf der Welt. Sie ist außerdem eine vegane Köchin und durfte während mehreren Yogareisen viele hungrige Yogis bekochen. Jennifer traf Ben vor einem Jahr in Paris und nachdem die beiden diesen Sommer die USA bereisten, zogen sie zusammen nach Berlin.

Ben wurde vegetarisch erzogen und kam bereits in Teenagerjahren mit Yoga und Meditation in Kontakt. Während seiner professionellen Ausbildung zum klassischen Konzertgitarristen hat Ben seinen Ausgleich im Yoga und in der Meditation gefunden. Als er 2013 nach Paris zog, motivierte ihn der stressige Großstadtalltag seine Yoga- und Meditationspraxis zu vertiefen und auch er absolvierte seine erste Yogalehrerausbildung im Asheville Yoga Center. Nachdem er zwei Jahre in Paris gelehrt hatte, absolvierte er die 300-Stunden Jivamukti Yogalehrerausbildung in New York. Heute hat Ben seine beiden Passionen vereint und seine Yogastunden sind für seine Live Musik bekannt. Sein neuestes Album ‚Blue Sky Dreams‘ erschien im Sommer 2018.

