



Workshop “Winterschlaf”  
Yin & Restoratives Yoga  
mit Jennifer und Ben

Samstag,  
1. Dezember 2018  
10 - 12:30

40€ p.P.  
(35€ p.P.  
wenn ihr zu  
zweit kommt)

YogaRaum Zossen - Anmeldung: [yogaworkshops@yogitarist.com](mailto:yogaworkshops@yogitarist.com)

## Workshop Winterschlaf: Yin und Restorative Yoga mit Jennifer und Ben



Yin und Restorative Yogaübungen helfen uns, den Übergang in die nächste Jahreszeit vorzubereiten. Im Yin Yoga nutzen wir unsere passive Mondenergie, um länger in den Yogaposen (Asanas) zu verweilen. So üben wir uns in passiven Lebensqualitäten wie dem Entspannen, dem Loslassen, und dem Geschehen-Lassen. Restorative Yogaübungen können etwas mehr Energie erfordern, aber das Prinzip bleibt gleich: indem wir bequem und tief atmend in einer Yogapose verharren, helfen wir unserem Nervensystem sich zu beruhigen und unseren natürlichen Körperrhythmus wiederherzustellen.

Am 21. Dezember findet die Wintersonnenwende statt: der kürzeste Tag des Jahres. Während dieser Zeit bereiten sich viele Tiere auf den Winterschlaf vor und viele Pflanzen werfen ihre Blätter ab. Es ist Zeit in sich zu gehen und von der warmen Energie zu zehren, die wir den Sommer über gesammelt haben.

In diesem Workshop werdet ihr eine entspannende, erdende Praxis mit Live Musik, Atemübungen, Massage, Gesang und Meditation erleben. Ben und Jennifer werden gemeinsam unterrichten und Hilfestellungen anbieten, um jedem Teilnehmer eine persönliche und wohltuende Erfahrung zu garantieren. Alle Levels sind willkommen!

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. FB & Instagram: The Vegan Traveller



Benjamin Beirs 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.

FB & Instagram: Yogitarist