

## Sinnlicher Frauen-Workshop „*unbeschreiblich weiblich*“ Heart of Yoga & Souldance mit Susanne Daeppen Samstag 09.03.2019 von 09 - 17 Uhr, Dakini-Raum in Nidau

„Es gibt einen goldenen Mittelweg, zwischen diesen beiden Polen, an die die beiden Geschlechter gedrängt worden sind, eine warme Äquatorregion des Gebens und Nehmens, in der wir uns alle treffen sollten.“  
(Rebecca Solnit)

Susanne Daeppen hat sich als Tänzerin über zwanzig Jahre in ihren Performances und Projekten der Stärkung der weiblichen Kraft gewidmet und hingegeben. In der späteren Phase mit Yoga wurde das zentrale Thema, was Mensch-Sein für Frau oder Mann bedeutet, und wie es möglich ist durch einen inneren Prozess sich frei- und friedlich im Miteinander zu begegnen.

Noch immer oder vielleicht auch wieder mehr ist die Unterdrückung oder Schwächung der „weiblichen Weisheit“ in unserer sogenannten freien und fortschrittlichen Gesellschaft subtil oder stärker spürbar. Der Tages-Workshop „*unbeschreiblich weiblich*“ lädt ein mit Yoga und Tanz sinnlich in die Tiefe zu forschen, sich zu erfahren und zu nähren. In jedem einzelnen Menschen wirken weibliche wie männliche Kräfte; wir kennen es als Ying und Yang.

In diesem Tages-Workshop, der dieses Mal nur für Frauen ist, entdecken wir mit dem Yoga des Herzens und mit Souldance (Butoh) in welchen Belangen wir frei sind und wo wir durch Konditionierung der Erziehung, Kultur, Gesellschaft etc. noch „hängen“ und unsere SHAKTI zurückhalten.

So richtig „*unbeschreiblich weiblich*“ bewegt sich jenseits der Wortbezeichnung! Und doch... intuitiv-kreativ, sinnlich-hingebungsvoll, losgelöst-leicht, verspielt-liebevoll, entzückend-erotisch, wütend-fordernd, ohnmächtig-enttäuscht, verantwortlich-geerdet, naturverliebt-entzückt, wild-entfesselt, machtvoll-beflügelt... sind nur einige Aspekte der Weiblichkeit in uns, die wir in Yoga und Tanz bewegen und in Gesprächen bewusst reflektieren.

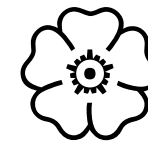
Im Kollektiv der Teilnehmerinnen mit der Initiative von Susanne Daeppen kann jede im „Kreis der Frauen“ Vertrauen schöpfen und stärken: In der innigen Atmosphäre sich gehenlassen und hingeben um die Weichheit, Sinnlichkeit, die Weisheit und Intuition für den All-Tag, dort wo ihr Leben stattfindet und sich entfaltet, zu nähren. Stark sein ohne Verlust an Weichheit.

Eine selbstbewusste und verantwortungsvolle Frau zu sein, die ihre Wurzeln zu Mutter Erde und zum Geheimnis der Vegetation pflegend nährt, ist für die heutige Gesellschaft und jede Art von Gemeinschaft von grossem Wert! Eine, die ihre SHAKTI kennenlernt und ihre Visionen realisiert - ohne andere einzuengen - ist ein Licht der Welt!

**Heart of Yoga** ist aus der Tradition des Hatha-Yogas und in der Herkunft der Tantra-Kultur alter Zeiten. Die Yoga-Praxis ist non-dual, dynamisch prozess- und atemorientiert mit einer befreienden Wirkung für Geist und Körper. Wir erforschen Energetisches in uns und pflegen eine wohlwollende Beziehung zu unserem Körper und geben uns der Öffnung der Herzen hin.

**Souldance** ist der Tanz der Langsamkeit aus dem japanischen Butoh-Tanz. Ein freier Tanz zu den inneren Welten und zur Seelenlandschaft. Achtsam tanzend wird Licht ins Dunkle strahlen, damit Frau sich davor nicht mehr ängstigt. Ein meditativer Tanz mit unterstützenden Klängen der Musik und einer farbigen Bilderwelt stimuliert. Sinnliches und Ekstatisches berührend, sich neu begegnen...  
*eben unbeschreiblich weiblich!*

**Lunch Frühlingsmahl** - sinnliches Ess-Ritual. Jede Frau nimmt ein Gericht mit, das mit den Händen essbar ist. Susanne offeriert Reis und Dal und Dessert. Das „Frühlingsmahl“ ist ein Ess-Ritual nach einer Idee der Künstlerin Meret Oppenheim. (*Frühlingsmahl „Spring Banquet“ Bern 1959*)



**Susanne Daeppen** Tanzpädagogin – Yogalehrerin – Performerin –  
Initiantin von Kunst- und Kulturprojekten mit Dakini Yoga & Dance Projects

Susanne lernte Tanz und Yoga u.a. bei namhaften Meistern wie Kazuo Ohno und Mark Whitwell, die beide Unterstützer der befreienden weiblichen Kraft sind. Sie performt und unterrichtet seit 30 Jahren in der Schweiz und ihre Projekte führten sie in verschiedene Länder und Kulturen wie: Japan, Indien, New York, Island, Italien, Wien, Wiesbaden und Regensburg. Mit ihrem Tanz-Yoga- und Lebenspartner Christoph Lauener kreierte sie Bühnenprojekte und Workshops in der Natur. Susanne ist Autorin von «Die Kunst der Langsamkeit» und «Die Natur des Yoga».

Programm SA 09. März 2019

Morgen mit Yoga und Tschai-Tea Philo-Runde	09-12 Uhr	CHF 70.-
Lunch „Frühlingsmahl“ sinnliches Ritual	12-14 Uhr	gratis
Nachmittag mit Butoh und Tea-Time-Runde	14-17 Uhr	CHF 70.-
Ganzer Tages-Workshop mit Lunch	09-17 Uhr	CHF 110.-

Ort: Dakini Tanzwerkstatt Egliweg 10 2560 Nidau

[www.dakini-dance.ch](http://www.dakini-dance.ch)

Anmeldung mit untenstehendem Talon und EZ bis 01.03.2019

IBAN: CH21 0900 0000 3062 3429 7

✂-----✂-----✂

Anmeldung

ganzer Tag       Yoga und Lunch       Lunch und Butoh

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Mail /Tel \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



*unbeschreiblich weiblich Sa 09. März 2019*