

# Heart of Yoga - Yoga des Herzens

mit dem internationalen Yogalehrer Mark Whitwell

Masterclasses in der  
Dakini Tanzwerkstatt in Nidau/Biel  
**17. & 18. April 2019**



## Zum Workshop

Ein Kurs für alle, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Mit dem weltweitreisenden Yogalehrer Mark Whitwell lernen Anfänger und geübte Yogis/ Yoginis die Praxis zu vertiefen. Heart of Yoga ist die Weiterführung der Yogapraxis des indischen Meisters Krishnamacharya der betonte, dass Yoga auf das Individuum abgestimmt werden kann.

“Adapt Yoga to the individual, not the individual to the yoga. There is a perfect yoga for every person. If you can breath you can do yoga” - “Bringe Yoga zum Individuum, nicht das Individuelle zum Yoga. Es gibt einen perfekten Yoga für alle. Wenn du atmen kannst, kannst du auch Yoga machen.”(Krishnamacharya)

Mark Whitwell zeigt, dass Yoga als altüberlieferte Weisheit und Praxis im All-Tag einen wichtigen Wert in unserer Zeit hat.

## Zu Mark Whitwell

Mark lebt in Neuseeland und in den USA. Als gefragter Yogalehrer - in der Linie des indischen Yogameisters Prof. T. Krishnamacharya und seines Sohnes TKV Desikachars - reist er durch Europa, Asien, USA und den Südpazifik.

Mark Whitwell lebte und lernte jahrelang im Haus von Krishnamacharya, “Lehrer der Lehrer”, der wichtigsten aktuellen Yogarichtungen von BKS Iyengar, K Pattabhi Jois, Indra Devi und Desikachar. Mark kommuniziert und vermittelt zeitlose Yogagrundlagen mit Leidenschaft und Klarheit. In entspannter, humorvoller und freundschaftlicher Atmosphäre hat Mark Whitwell die Gabe jeden Teilnehmer in seiner Einzigartigkeit zu unterstützen und zu fördern.

Es ist eine seltene Gelegenheit einen Yogameister wie Mark Whitwell in der Schweiz zu begegnen. Er ist Verfasser des Buches “Herz-Yoga”, “The Promise” und mit TKV Desikachar Mitherausgeber von weiteren Neuauflagen/Übersetzungen der Yogaphilosophie.

Kurszeiten: Mittwoch, 17. April von 10.00 - 12.30 & 18.30 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 18. April von 10.00 - 12.30 & 17.30 - 20.00 Uhr

Dakini Tanzwerkstatt, Egliweg 10, 2. Stock, 2560 Nidau (Bus 4 bis Kirche / 4 Min. zu Fuss Richtung See)

Infos: info@dakini-dance.ch / 032 331 32 75 / www.dakini-dance.ch / www.heartofyoga.com

Für Auswärtige: Übernachtungsmöglichkeit 5 Min. vom Studio www.lagolodge.ch

Def. Anmeldung und Einzahlung bis: 06. April 2019 (beschränkte Platzzahl!)

Preise: 1 S. CHF 75.- / 2 S. CHF 140.- / 3 S. CHF 200.- / alle 4 Sessions CHF 260.-

IBAN: CH 21 0900 0000 3062 3429 7, S. Daepfen, Egliweg 10, 2560 Nidau



Anmeldung: Name .....

Adresse .....

Tel .....

Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Kurs  Mi Morgen  Mi Abend  Do Morgen  Do Abend