

SLOW IS FLOW

Die Langsamkeit in
Yoga und Tanz

Heart of Yoga
und Souldance
im RIVERYOGA
in Thun mit
Susanne Daeppen

Sa & So
30. / 31. März 2019

Infos/Anmeldung:
www.riveryoga.ch



Susanne Daeppen ist freischaffende Tanzpädagogin und Yogalehrerin sowie Performerin mit eigenen Tanzproduktionen unter dem Namen Dakini Dance & Yoga Projects. Ausbildungen in der Schweiz, in New York und in Japan bei namhaften Meistern wie Kazuo Ohno, Eiko & Koma für Butoh und Mark Whitwell für Heart of Yoga.

Susanne ist **Initiantin von Heart of Yoga in der Schweiz** und wurde von Mark Whitwell als **Ausbildnerin für Teachertrainings** HOY autorisiert. Sie unterrichtet regelmässig Heart of Yoga und Butoh/Souldance mit Schwerpunkt «Langsamkeit» in verschiedenen Schweizer Städten und gibt Workshops und Performances international in Italien, Island, New York und Deutschland.

Susanne ist **Autorin zweier Bücher**: Die Kunst der Langsamkeit / Die Natur des Yoga. www.dakini-dance.ch

Samstag 30. März 2019

14:00 – 16:00 Yoga of Heart
16:30 – 18:30 Butoh/Souldance

Sonntag 31. März 2019

10:00 – 12:00 Yoga of Heart
12:30 – 14:30 Butoh/Souldance

KOSTEN CHF 50.– pro Session / CHF 190.– für alle 4 Sessions

HEART OF YOGA

Ein Kurs für alle, die ihre authentische Yogapraxis entdecken und/oder vertiefen möchten. The Heart of Yoga ist ein atem- und prozessorientierter Yoga, der die Herzen für Liebe und Weisheit öffnet und eine tiefe Lebensqualität schenkt. Die Lektionen sind abwechslungsreich und variieren von Asana/Pranayama (Vinyasa) zu Singen, Philosophie und Meditation (Stille). **Heart of Yoga ist kein Stil sondern authentische Qualitäten wie Yoga sinnvoll und nährend praktiziert wird.** Der Yogameister Mark Whitwell brachte diesen Schatz von seinem Meister Sri Krishnamacharya in den Westen und Susanne Daeppen erhielt die Überlieferung von Mark Whitwell.

BUTOH / SOULDANCE

Ein Kurs für alle, die die Kunst der Langsamkeit entdecken und/oder vertiefen möchten. Freiwillig verlassen wir die Sicherheit unseres beschleunigten Alltag-Tempos. Dank bewusster Reduktion und Achtsamkeit werden wir hellwach selbst für unscheinbare Nuancen. Mit stimmungsvoller Musik tauchen wir in den Mikrokosmos des Körpers und in die endlose Weite der Seelenlandschaft ein: ein authentischer Zeitlupen-Tanz entsteht, eine meditative Bewegungsreise zu Dir selbst.

Susanne hat den Butoh in den letzten 20 Jahren ihrer vertieften Forschungsarbeit mit hunderten von Menschen in Natur- und Kunstprojekten und als Tänzerin in eigenen Performances in Richtung lichtvoller Seelentanz entwickelt. **Für diese Tanz-Art sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.**