

DAKINI YOGA PROJECTS OFFERiert IN DER SCHWEIZ

3. TEACHER-TRAINING HEART OF YOGA 2019/2020 NACH MARK WHITWELL

MIT SUSANNE DAEPPEN



heartofyoga

*«Ein authentischer Yoga, der die Herzen für Liebe und Weisheit öffnet.»* Mark Whitwell

Ab August 2019 findet in der Dakini Tanzwerkstatt in Nidau/Biel zum dritten Mal das 1-jährige Teacher-Training für angehende Herz-Yoga-LehrerInnen statt. Susanne Daeppen wurde von Mark Whitwell autorisiert diese kostbare Yoga-Praxis weiterzugeben.

Susanne wird während einem Jahr 1x monatlich an einem Sonntag eine Ausbildung anbieten und ihre langjährigen Erfahrungen als Yogalehrerin und Dakini (tanzende Yogini) weitergeben.

Mark Whitwell ist direkter Schüler des «Teachers of the Teacher» Sri T. Krishnamacharya und lebte und lernte jahrelang bei ihm in Indien. Mark ist weltweit reisender Yogalehrer und hat die vergangenen 20 Jahre damit verbracht diesen Reichtum eines authentischen Yogas überall in die Yoga-Zentren einzubringen. Nun ist es möglich selbst Herz-Yoga-Lehrerin oder -Lehrer zu werden!

Unter Susannes Leitung wurden bis anhin 10 neue Heart of Yoga-Teachers in der Schweiz ausgebildet und zertifiziert. (200h-TT)

Mark Whitwell's Empfehlung: *«Om. I bow down. To the One. To the Great One in whom I appear and disappear. Susanne Daeppen of Dakini Dance and Heart of Yoga Switzerland. Susanne and her Shiva Christoph run Heart of Yoga Switzerland: Many great teachers are there now. Gratitude!»*

**Take the Chance!**

## Programm Ausbildung/Anforderungen

- Monatlich ein Ausbildungstag mit Teaching von Susanne Daepfen  
Asana-Pranayama-Meditation-Mantras-Sutras-Philosophie-Korrekturen
- 1 Intensiv-Retreat im Centro d'Ompio, Italien
- Eigene tägliche Yoga - Praxis
- Besuch eines regelmässigen HOY-Kurses bei Susanne Daepfen
- Leiten und Unterrichten einer eigenen Yogagruppe/Yogaklasse
- Lesen und Verinnerlichen der angegebenen Literatur
- Führen eines reinen und bewussten Lebens (siehe Anmeldeformular)
- Coaching und Supervision durch Susanne Daepfen
- Guest-Teaching: Sanskrit-Mantren und Singen mit der indischen Sängerin Lakshmi Santra

Zertifizierung durch Heart of Yoga Association im Juli 2020 (200h-TT)

## Testimonials/Empfehlung

*«Durch den riesen Schatz an Wissen, welcher Susanne Daepfen grösszügig mit ihren Schülern teilt, hat sich die Ausbildung für mich sehr gelohnt. Der Aufbau des übermittelten, nötigen Lernstoffes war über das ganze Jahr so gut verteilt, dass ich mich am Ende vollumfänglich vorbereitet sowie total aufgehoben fühlte für die komplexe, multi-tasking Aufgabe als Yoga-Lehrerin. Herzlichen Dank für die wertvolle Basis an Yoga-Wissen, sowie für das gesamte Ausbildungsjahr.»*

Roberta Alder, dipl. Heart of Yoga-Teacher, Herisau

*«Diese Ausbildung bei Susanne Daepfen hat mir nicht nur die Möglichkeit geschenkt einen wunderbaren authentischen Yoga zu unterrichten, es war auch eine Lehre für's Leben. Die Leitung von Susanne hat eine unglaubliche Tiefe. Es ist seriös und fundiert, man darf sich auf sich selbst besinnen und es bringt neue Impulse. Solche Lehrer sind selten und man kann sie erkennen und schätzen. Vom ersten Moment an wird man konfrontiert wie man achtsam und bewusst die Quelle des Yoga weitergibt; der Schwerpunkt der Ausbildung liegt beim Teaching und ist daher so wertvoll und kostbar. Deshalb kann ich diese Ausbildung und die grossartige Lehrerin nur empfehlen, es lohnt sich den Schritt zu wagen um sich selber kennen zu lernen und andern Menschen zu helfen.»*

Marco Santi, dipl. Heart of Yoga-Teacher, MBSR-Lehrer, Gyrokinesis Teacher, Moving Studio St.Gallen

## Pflicht-Literatur

- *Herz-Yoga* Mark Whitwell, Via Nova Verlag (vor Kursbeginn)
- *Die Natur des Yoga* Susanne Daepfen, Dakini Yoga (vor Kursbeginn)
- *Yoga, Heilung von Körper und Geist jenseits des Bekannten* Desikachar, Theseus Verlag
- *Das Yoga Sutra des Patanjali* Via Nova Verlag
- *The Heart of Yoga* Desikachar, ISBN 0-89281-764-X
- *Das 7-Minuten-Versprechen* Mark Whitwell, Knauer Verlag

## Ausbildungsdaten Dakini Tanzwerkstatt in Nidau/Biel

### 2019

25. August  
22. September \*Guestworkshop  
27. Oktober  
24. November  
15. Dezember

### 2020

26. Januar  
23. Februar  
22. März  
24. – 26. April (Retreat im Centro d'Ompio, Italien)  
24. Mai  
21. Juni  
4. Juli (Diplomierungs-Tag im Dakini)

(detaillierte Infos zum Guestworkshop und Abschluss-Retreat erfolgen während der Ausbildung)

## **Susanne Daeppen Kursleitung und Coaching**

zertifizierte Herz-Yoga-Lehrerin, dipl.Tanzpädagogin, Tänzerin, Projektleiterin  
«Tradition ist die Weitergabe des Feuers und nicht die Anbetung der Asche»  
(überlieferte Yogaphilosophie)



**Susanne Daeppen** – Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, lebt und arbeitet mit ihrem Lebens- und Tanzpartner Christoph Lauener am Bielersee in der Schweiz, wo sie die Dakini Tanzwerkstatt leitet. Sie ist seit 30 Jahren professionelle Tänzerin und Choreografin und seit 20 Jahren in Kontakt mit Yoga. Ihre vielseitigen Ausbildungen absolvierte sie in der Schweiz, New York, Japan und Indien. Nach der Ausbildung zur Tänzerin und Choreografin bei namhaften Meistern des Modern Dance und Butoh war sie auf der Suche nach einem ganzheitlichen Training. Ihre Liebe zur Philosophie und zu östlichen Weisheitslehren führten sie zur Kunst und Lebensschule des YOGA.

Erster Kontakt und Ausbildung war White Cloud Yoga in New York mit Hilary Cartwright.

Jahrelanger Unterricht (Hatha Yoga) mit dem indischen Yogalehrer Suresh Kumar (Bern/Indien).

Vor 15 Jahren dann die wichtige Begegnung mit Mark Whitwell und das Ankommen nach langer Suche im Heart of Yoga. Seither viele Reisen zu Workshops bei Mark und dem Teacher-Training mit ihm in New York. Mark Whitwell war einige Male Gastlehrer in der Dakini Tanzwerkstatt in Biel und begeisterte Susannes KursteilnehmerInnen der Sangha mit seiner grossen Erfahrung und der freundschaftlichen Art wie er Menschen mit seiner Herzkraft berühren kann. Seit 15 Jahren gibt Susanne dieses Feuer in ihren Kursen in Biel, Bern, Basel und St.Gallen sowie in internationalen Verbindungen weiter.



## HEART OF YOGA

«Der höchste Ort yogischer Bewusstheit ist das Herz, nicht der Kopf»

**MARK WHITWELL** weltweit reisender Yoga-Lehrer USA / Neuseeland / Fiji



**Mark Whitwell** lebt in den USA und in Neuseeland. Mark hat sein Leben damit verbracht, die verschiedenen Yoga-Traditionen zu studieren, um sie lebendig und nützlich zu machen. Er hatte das Glück bei grossen Yogameistern wie T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar den Yoga aus der Quelle zu lernen und den beiden grossen Weisheitslehrern J. Krishnamurti und U.G. Krishnamurti persönlich zu begegnen. Mark Whitwell lehrt überall auf der Welt um die Praktiken und das Wissen weiterzugeben, das bisher von den Traditionen verborgen gehalten oder künstlich kompliziert gemacht wurde. Sein Hauptinteresse gilt dem Aufzeigen der Möglichkeit, wie jeder Einzelne sich einen authentischen Yoga erschliessen kann, der für ihn bedeutsam, klärend und natürlich im Alltag nützlich ist.

Mark Whitwell: *«Du bist bereits Wahrheit. Du bist bereits Göttlichkeit. Ganz genau so, wie Du bist. Es ist nichts anderes, als dass ein Mensch sich seiner Macht als das Leben bewusst wird. Meine Arbeit stellt klar, dass Yoga die Verschmelzung der Polaritäten ist. Er ist das Werkzeug, das uns ermöglicht, uns der nährenden Lebenskraft bewusst zu werden. Es ist keine flüchtige Begegnung sondern eine unumgängliche Verabredung zwischen alten Formen des Wissens, die einander in neuer Form wiederfinden.»*

**Heart of Yoga** ist deine direkte Verbindung im gegebenen Wunder des Lebens, der extremen Intelligenz, die in allen Menschen, jedem Wesen ist. Hatha-Yoga ist das Verschmelzen der Polaritäten in der Einheit. Der Zweck des Yogas besteht darin, uns mit der unkonditionierten Qualität und der Wertschätzung des Lebens in Kontakt zu bringen. Leben, Asanas, Pranayama und Meditation ist ein fließender Prozess.

## ANMELDUNG / AUSBILDUNGS GEBUEHREN

Die Kosten betragen sich nach folgenden Konditionen:

Einschreibegebühr (Platzreservation – Material – Supervision – Privatcoaching)	bis 1. Juli 2019	CHF 500.–
Ausbildungskosten	11x Tagespauschale à CHF 180.– (6h)	CHF 1'980.–

Zu bezahlen als ganzer Betrag bis 1. August 2019.

Nach Absprache mit Susanne kann der Jahresbetrag auch in 2 Raten bezahlt werden:

CHF 1'050.– bis 1. August 2019, CHF 1'050.– bis 1. Januar 2020.

Retreatkosten werden separat bezahlt im April 2020 (Kurs CHF 400.–/Vollpension CHF 200.–).

**Einmal einbezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet.**

**Location und Kurszeiten:** Dakini Tanzwerkstatt, Egliweg 10, 2560 Nidau  
jeweils 09.00 – 12.00 Uhr (Lunch) 13.00 – 16.00 Uhr  
www.dakini-dance.ch info@dakini-dance.ch Tel .0041 32 331 32 75

### Übernachtung / Location

Der Ausbildungsort, die Dakini Tanzwerkstatt befindet sich an einem wunderschönen Ort am Ufer des Bielersees in Nidau, das an die Stadt Biel grenzt. Es bietet Strandbad, Wald, Fluss und viele Strandcafés und Restaurants. Das Backpackerhotel Lagolodge bietet günstige Uebernachtungsmöglichkeit und ist nur 5 Minuten zu Fuss vom Kurszentrum dem See entlang erreichbar.

[www.lagolodge.ch](http://www.lagolodge.ch)

### Konditionen zur Einschreibung

- ich habe schon Erfahrung in Yoga
- ich praktiziere meinen Yoga
- ich lebe ein bewusstes und gesundes Leben (Nichtraucher, wenig Alkohol, keine Tablettenabhängigkeit, vegetarisch erwünscht)
- ich liebe Menschen
- ich freue mich auf eine Vertiefung mit mir selbst um die Kunst des Yogas an die Menschen weiterzugeben.

Bitte diesen Talon abschneiden und unterschrieben per Post einsenden an Dakini Yoga Projects.



### Anmeldung

Ich melde mich hiermit zur Ausbildung Teacher-Training Heart of Yoga an und bin mit allen oben stehenden Konditionen einverstanden:

Erfahrung Yoga/Bewegung .....

Beruf .....

Name ..... Geburtsdatum .....

Adresse .....

Mail/Phone .....

Unterschrift/Datum .....