



Daten Yogaferien-Woche MO 27. Juli bis SA 1. August 2020

Kosten 5 Übernachtungen, Vollpension (vegetarisch), Seminarkosten inkl. Kursmaterial  
CHF 1150.- / € 1060  
CHF 1050.- / € 960 Frühbucherpreis bis 15. März 2020!  
Studentenpreis auf Anfrage

Esalen Massage CHF 100.- / € 90 für 90 min Ganzkörpermassage  
CHF 80.- / € 70 für 60 min Ganzkörpermassage  
Buchbar im Kurs oder vorgängig: [info@eagle-motion.ch](mailto:info@eagle-motion.ch)

Anmeldung Schriftliche Anmeldung und Einzahlung bis 1. Juli 2020  
IBAN CH21 0900 0000 3062 3429 7  
Postkonto Susanne Daeppen, 2560 Nidau

Deine Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Damit erhältst Du Informationen zur Reise und zum Kursort. Teilnehmerzahl beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt.

Kontakt Dakini Yoga & Dance Projects, Susanne Daeppen, Egliweg 10, 2560 Nidau, +41 (0)32 331 32 75  
[info@dakini-dance.ch](mailto:info@dakini-dance.ch) / [dakini-dance.ch](http://dakini-dance.ch) / [eagle-motion.ch](http://eagle-motion.ch) / [esalen.ch](http://esalen.ch) / [heartofyoga.com](http://heartofyoga.com) / [ompio.com](http://ompio.com)



yoga-ferien am ortasee / italien 27. juli bis 1. august 2020

# yoga in nature – nature in yoga

dakini yoga & dance projects mit susanne daeppen & christoph lauener

eintauchen in die sinnliche welt mit heart of yoga und esalen-massage und in die stille der mystischen landschaft über dem ortasee

## Yoga-Ferien am Ortasee / Italien 27. Juli bis 1. August 2020

Für eine Woche vergessen wir den Zeitbegriff des Alltags und tauchen mit Yoga und Esalen-Massage in den Kosmos der Körper- und Seelenlandschaft ein. yoga in nature – nature in yoga ist die Thematik, die uns im Workshop begleitet. Wir praktizieren den Heart of Yoga zweimal pro Tag: eine vertiefte Praxis am Vormittag und eine kürzere Praxis abends. Meditationen, Stille und Yogafilme runden den Workshop ab. Für die Unersättlichen findet früh am Morgen ein «Early-Bird-Yoga» statt. Der wunderschöne Yogaraum der Casa Felicina mit seinem rustikalen Charakter lässt uns in südliche Stimmung eintauchen.

Das Centro d'Ompio liegt auf idyllischen Sonnenterrassen mit Blick auf den Lago d'Orta im Piemont, nördlich von Mailand. Das Seminarzentrum ist ein beliebter Ort für Retreats, Kongresse und Veranstaltungen. Die paradiesische Landschaft und das milde Klima laden Dich ein, loszulassen und die Stille und Kraft der Natur zu erfahren. Das ehemalige Landhaus «Casa Felicina» bietet Vollpension mit hellen Zimmern mit Blick auf den Lago d'Orta, eingebettet in einer exotisch-anmutenden Umgebung. Das Centro d'Ompio ist bekannt für sein ausgiebiges vegetarisches Buffet mit biologischen Köstlichkeiten aus der Gegend. Neben dem Kursprogramm bleibt Dir Zeit für Spaziergänge, kleine Wanderungen, Schwimmen im See und Pool, Ausflüge zum Wasserfall und zum Kloster auf der Insel der Stille... einfach mal «dolce far niente» mit einem feinen Cappuccino im malerischen Städtchen Orta.



### Susanne Daeppen dipl. Yogalehrerin, Tanzpädagogin und Tänzerin

Die Initiantin von Dakini Yoga & Dance Projects absolvierte ihre Ausbildungen in der Schweiz, in New York und Japan bei namhaften Meistern des Yoga (Mark Whitwell) und Butoh (Kazuo Ohno, Eiko & Koma). Sie ist Autorin des Buches «Die Natur des Yoga» und Ausbilderin für Heart of Yoga Teachertrainings. Susanne performt und unterrichtet im In- und Ausland. Susanne ist Gewinnerin des Kulturpreises der Stadt Biel-Bienne 2004.

### Heart of Yoga

«Ein authentischer Yoga, der die Herzen für Liebe und Weisheit öffnet - natürlich, gegenwärtig und nicht übertrieben.» (Mark Whitwell). Mit diesem ursprünglichen Hatha-Yoga begleitet Susanne mit ihrer langjährigen Erfahrung die Kursteilnehmer in eine angenehme Atmosphäre der Langsamkeit und in die Tiefe dieser überlieferten Weisheiten, die sich durch uns in der heutigen Zeit neu entfalten und im Alltag als Unterstützung dienen. Ihr Lehrer, der weltreisende Yogi Mark Whitwell lebte und lernte jahrelang direkt bei Shri T. Krishnamacharya, «the teacher of the teachers». Mark vermittelt dieses Juwel der Überlieferung in der aktuellen Welt des Yogas. Susanne ist Initiantin von Heart of Yoga in der Schweiz. Dich erwartet ein natürlicher, vom Atem ausgehender Yoga: wertfrei, fließend, harmonisch und nicht übertrieben. Asana, Pranayama, Meditation und Alltag werden zum organischen Prozess.



### Christoph Lauener dipl. Yogalehrer, dipl. Esalen-Masseur, Tanzpädagoge und Tänzer

Der Initiant von eagle-motion absolvierte seine Tanz-Ausbildungen in der Schweiz und liess sich auf Fiji beim Yogameister Mark Whitwell ausbilden. Am European Institute of Esalen Massage absolvierte Christoph seine Ausbildungen zum Esalen-Masseur. Als Bodyworker bietet er Massagen in Zürich, Bern und Biel-Bienne an. Christoph performt und unterrichtet Workshops im In- und Ausland.

### Esalen-Massage

Esalen-Massage ist eine Ganzkörpermassage auf Basis der klassischen Massage. Sie besteht aus vollen, leicht fließenden Streichungen über die Gesamtlänge des Körpers. Diese Langstreichungen werden individuell kombiniert mit sanften Dehnungen und tiefergehender Strukturarbeit an Muskeln und Bindegewebe. Wiegende Bewegungen, verbunden mit energetischem Ausgleichen – stets im Einklang mit der Atmung – fördert die Integration von Körper, Geist und Seele. Für alle aktive Menschen, die eine Oase der Zeit und Stille schätzen.