

THE MAGIC OF SIMPLICITY

Die Langsamkeit in
Yoga und Tanz

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

Sa & So
28. / 29. März 2020

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 28. März 2020

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

Sonntag 29. März 2020

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.** Es ist gegenwärtig, natürlich ohne Druck und sinnlose Uebertreibungen. Es bringt uns zurück zu Einfachheit und Zufriedenheit. 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 authentischer Zeitlupen-Tanz entsteht, eine meditative Bewegungsreise zu Dir selbst. Magie pur.

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.**