

DAKINI YOGA PROJECTS OFFERiert IN DER SCHWEIZ

5. TEACHER-TRAINING HEART OF YOGA 2023/2024 NACH MARK WHITWELL

MIT SUSANNE DAEPEN



heartofyoga

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

Ab März 2023 findet in der Dakini Yogaschule in Nidau/Biel zum fünften Mal das 1-jährige Teacher-Training für angehende Herz-Yoga-LehrerInnen statt. Susanne Daepfen wurde von Mark Whitwell autorisiert diese kostbare Yoga-Praxis weiterzugeben.

Susanne wird während einem Jahr 1x monatlich an einem Weekend 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 Jahrzehnte 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 17 neue Heart of Yoga-Teachers in der Schweiz ausgebildet und zertifiziert. (200h RYT / Reg. Yogaschool Teachertraining)

Mark Whitwell's Empfehlung: *«Om. I bow down. To the One. To the Great One in whom I appear and disappear. Susanne Daepfen 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

- Monatlicher Ausbildungstag (oder Doppeltage) mit Teaching von Susanne Daepfen  
Asana-Pranayama-Meditation-Mantras-Sutras-Philosophie-Korrekturen
- Eigene tägliche Yoga - Praxis
- Besuch eines regelmässigen HOY-Kurses bei Susanne Daepfen
- Aufbau einer eigenen kleinen Yogagruppe im Freundeskreis und Begleitung einer Einzelperson
- Monatliches Lesen der angegebenen Literatur und Verinnerlichen der Praxisvermittlung
- Führen eines reinen und bewussten Lebens (siehe Konditionen)
- Coaching und Supervision durch Susanne Daepfen
- Guest-Teachings: mit eingeladenen Herz-Yoga-LehrerInnen

Zertifizierung durch Heart of Yoga Association im Februar 2024 (200h RYT)

## 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

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

## Ausbildungsdaten Dakini Yogaschule in Nidau/Biel

### 2023

11./12. März (Einführungsworkshop)

23. April

21. Mai

18. Juni

26./27. August (Natur-Retreat am Bielersee)

17. September

29. Oktober

19. November

17. Dezember

### 2024

20./21. Januar (Intensiv-Weekend)

23./24. & 25. Februar

(Diplomweekend & Diplomfeier im Dakini)

## **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 den Dakini Tanz+Yogaraum leitet. Sie ist seit 30 Jahren professionelle Tänzerin und Choreografin und seit 25 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).

2003 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 im Dakini 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 2004 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 Neuseeland / Fiji



**Mark Whitwell** lebt 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 berechnen sich nach folgenden Konditionen:

Einschreibegebühr bis 10. Januar 2023 CHF 500.–  
(Platzreservation – Material – Supervision – Privatcoaching)

Ausbildungskosten 15x Tagespauschale à CHF 180.– (6h) CHF 2'700.–  
Zu bezahlen als ganzer Betrag bis 10. Februar 2023

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

CHF 1'500.– bis 10. Februar 2023, CHF 1'200.– bis 10. Juni 2023

**Einmal einbezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet.**

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

### Übernachtung / Location

Der Ausbildungsort, die Dakini Yogaschule 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 oder das Hotel Du Lac in Vingelz.

[www.lagolodge.ch](http://www.lagolodge.ch) [www.dulac-biel.ch](http://www.dulac-biel.ch) [www.lindenegg-biel.ch](http://www.lindenegg-biel.ch) [www.j3l.ch](http://www.j3l.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 Praktik und Weisheit des Yoga 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 .....