

# Heart of Yoga – Yoga des Herzens

mit dem internationalen Yogameister Mark Whitwell



**Masterclasses**

bei Dakini Yoga Projects in Nidau und Bern

**22./23./24. April 2023**



## Zum Workshop/Gathering

Eine Begegnung der besonderen Art für alle, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Mit dem weltweitreisenden Yogalehrer Mark Whitwell lernen Anfänger und geübte Yogis / Yoginis die Praxis zu vertiefen. Heart of Yoga ist die Weiterführung der Yogapraxis des indischen Meisters Krishnamacharya, der betonte, dass Yoga auf das Individuum abgestimmt werden kann.

*«Adapt Yoga to the individual, not the individual to the yoga. There is a perfect yoga for every person. If you can breath you can do yoga» – «Bringe Yoga zum Individuum, nicht das Individuelle zum Yoga. Es gibt einen perfekten Yoga für alle. Wenn du atmen kannst, kannst du auch Yoga machen.»*

(Sri Krishnamacharya)

Mark Whitwell zeigt, dass Yoga als altüberlieferte Weisheit und Praxis im All-Tag einen wichtigen Wert in unserer Zeit hat.

## Zu Mark Whitwell

Mark lebt in Neuseeland. Als gefragter Yogalehrer – in der Linie des indischen Yogameisters Sri Krishnamacharya und seines Sohnes TKV Desikachars – reist er durch Europa, Asien, USA und den Südpazifik.

Mark Whitwell lebte und lernte jahrelang im Haus von Krishnamacharya, «Lehrer der Lehrer», der wichtigsten aktuellen Yogarichtungen von BKS Iyengar, K Pattabhi Jois, Indra Devi und Desikachar. Mark kommuniziert und vermittelt zeitlose Yogagrundlagen mit Leidenschaft und Klarheit. In entspannter, humorvoller und freundschaftlicher Atmosphäre hat Mark Whitwell die Gabe jeden Teilnehmer in seiner Einzigartigkeit zu unterstützen und zu fördern.

Es ist eine seltene Gelegenheit einem Yogameister wie Mark Whitwell in der Schweiz zu begegnen. Er ist Verfasser des Buches «Herz-Yoga», «The Promise» und mit TKV Desikachar Mitherausgeber von weiteren Neuauflagen/Übersetzungen der Yogaphilosophie.

Gathering 1	SA	22. April 2023	15 – 18 Uhr im Dakini Yoga Raum, Egliweg 10, 2560 Nidau
Gathering 2	SO	23. April 2023	11 – 14 Uhr im Dakini Yoga Raum
Gathering 3	MO	24. April 2023	18 – 21 Uhr in «die Quelle», Museumstrasse 10, 3005 Bern

Infos: [info@dakini-dance.ch](mailto:info@dakini-dance.ch) / [dakini-dance.ch](http://dakini-dance.ch) / [eagle-motion.ch](http://eagle-motion.ch) / [heartofyoga.com](http://heartofyoga.com)

Anmeldung per Talon bis 31. März 2023 (beschränkte Platzzahl)

Nach Bestätigung von Dakini Einzahlung des Kursgeldes für definitive Reservation

Preis pro Gathering: CHF 90.– / IBAN CH21 0900 0000 3062 3429 7 S. Daepfen, 2560 Nidau



---

Anmeldung: Name .....

Strasse / Ort .....

Mobile .....

Mail .....

Datum / Unterschrift .....

Gathering  1 Samstag  2 Sonntag  3 Montag