

DAKINI YOGA PROJECTS OFFERiert IN DER SCHWEIZ

6. TEACHER-TRAINING HEART OF YOGA 2025/2026 NACH MARK WHITWELL

MIT SUSANNE DAEPEN



heartofyoga

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

Ab August 2025 findet in der Dakini Yogaschule in Nidau/Biel zum sechsten 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 23 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 Mai 2026 (200h RYT Zertifikat)

Testimonials/Empfehlung

«Für mich ist Yoga Liebe. Liebe zu mir selbst, zum Atem, zum Leben, zu meinen Mitmenschen, zum Grossen und Ganzen. Das Heart of Yoga-Teachertraining bei Susanne Daepfen hat mich sehr berührt und näher an all das gebracht. Ich konnte während des Jahreskurses tief eintauchen, forschen und lernen, wie ich dieses Geschenk des Heart of Yoga weitergeben darf.

Durch die direkte Überlieferung von Mark Withwell an Susanne und durch sie an mich, spüre ich die Kraft des Heart of Yoga und freue mich, diese authentische Praxis in die Welt hinaus tragen zu können..»

Isabelle Freymond, SchauspielerIn und Regisseurin, Biel-Bienne

«Eine eigene profunde Lehrerin ist einer von drei Pfeilern, um Yoga zu vermitteln. Ohne gesucht zu haben, hab ich meine Lehrerin in Susanne Daepfen gefunden. Im Teacherkurs haben Tiefe und Leichtigkeit genauso Platz, wie körperliche, geistige und persönliche Entwicklung. Drei Jahre nach Abschluss gebe ich mit viel Freude und grosser Dankbarkeit mehrmals pro Woche nun selber die Qualitäten des Herzyogas weiter und lasse mich in jedem Atemzug vom Leben berühren.»

Stefan Tittmann, Stadt- und Gemeindeentwickler, 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>Autobiographie eines Yogi von Paramahansa Yogananda</i> | SRF-Verlag (vor Kursbeginn) |
| • <i>Yoga, Heilung von Körper und Geist jenseits des Bekannten</i> | Desikachar, Theseus Verlag (im Kurs lesen) |
| • <i>Das Yoga Sutra des Patanjali</i> | Via Nova Verlag (im Kurs lesen) |

Ausbildungsdaten Dakini Yogaschule in Nidau/Biel

2025

SA/SO 23./24. August (Einführungs-Weekend)
SA/SO 20./21. September (Natur-Weekend)
SA/SO 25./26. Oktober
SA 22. November
SA 13. Dezember

2026

SA/SO 24./25. Januar
SO 22. Februar
SO 22. März
SO 26. April
8./9./10. Mai (Diplom-Weekend, Diplomfeier am Sonntag)

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.

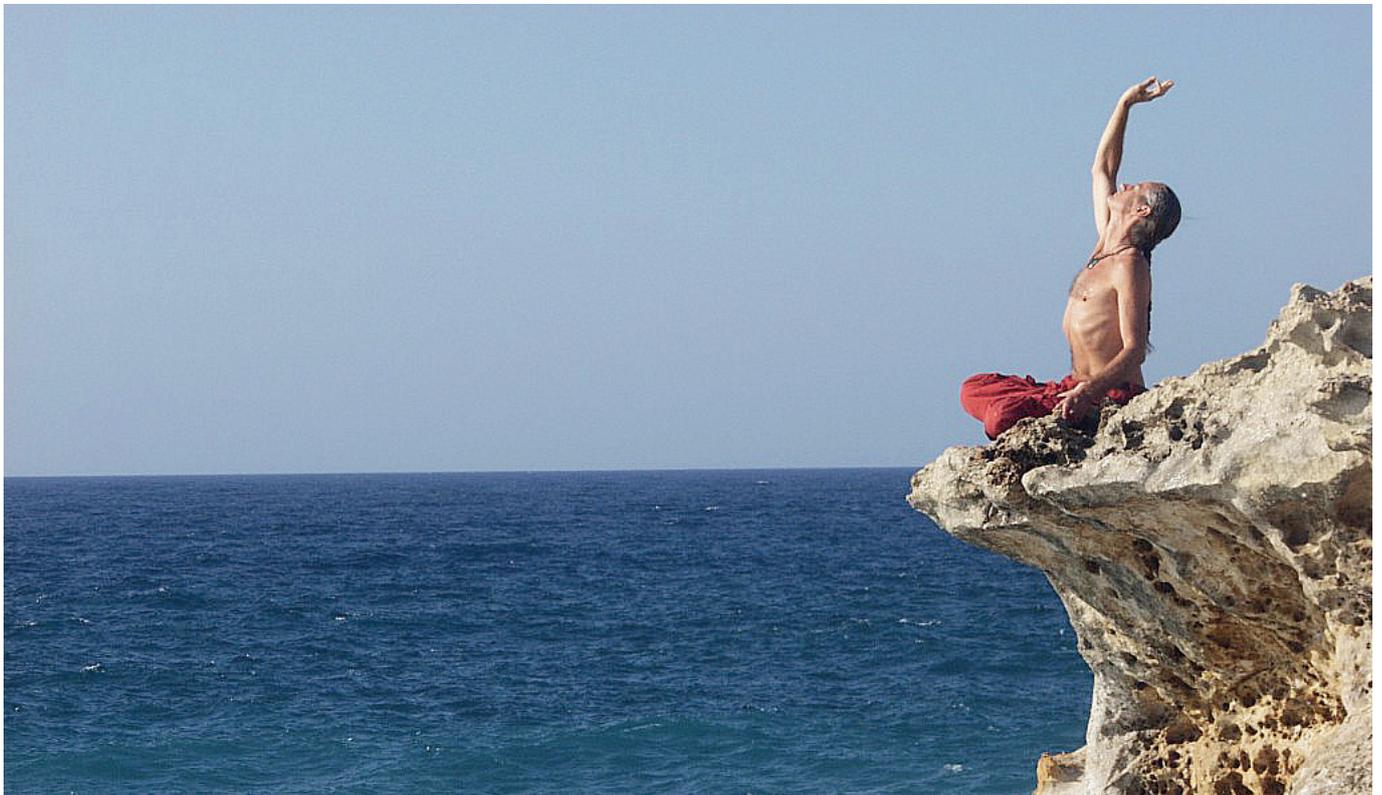
Jahrelanger Unterricht (Hatha Yoga) mit dem indischen Yogalehrer Suresh Kumar (Bern/Indien).

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:

Einschreibebühr	bis 23. Juni 2025	CHF 500.–
(Platzreservation – Material – Supervision – Privatcoaching)		
Ausbildungskosten	15x Tagespauschale à CHF 180.– (6h)	CHF 2'700.–
Zu bezahlen als ganzer Betrag bis 23. Juli 2025		

Nach Absprache mit Susanne kann der Jahresbetrag auch in 2 Raten bezahlt werden:
CHF 1'700.– bis 23. Juli 2025, CHF 1'200.– bis 23. September 2025

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 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 www.dulac-biel.ch www.lindenegg-biel.ch www.j3l.ch

Konditionen zur Einschreibung

- ich habe schon Erfahrung in Yoga
- ich praktiziere meinen Yoga regelmässig
- ich lebe ein bewusstes und gesundes Leben: Nichtraucher/in, ohne Alkohol, Psychopharmaka oder Drogen
- ich ernähre mich vegetarisch oder vegan
- 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

Ein Bericht von Karin Reber über das Yoga-Buch von Susanne Daeppen «Die Natur des Yoga» im Schweizer Yoga-Journal / Ausgabe Januar 2019

Sich auf den Yoga einlassen

„Die Zauberformel für eine authentische Praxis heisst: Hingabe!“, schreibt Susanne Daeppen in ihrem schönen Buch. Und genau diese Hingabe ist es, die einem beim Lesen entgegenkommt. Da schreibt eine Lehrerin, die sich dem Yoga hingeeben hat, eingetaucht ist in alles, was er zu bieten hat, ihn auskosten und erfahren hat.

Bei einem ihrer Aufenthalte in Island hat sie von der Natur erfahren, wie es im Yoga sein kann: „weich und beweglich bei gleichzeitiger Stabilität und Stärke.“ Entscheidend dabei ist die Einheit von Bewegung und Atem. Denn gemäss der Überlieferung gibt es nur einen Yoga – Yoga bringt Atem, Körper, Geist und Seele in Einklang. Deshalb sagt Mark Whitwell, der Begründer von Heart of Yoga: „Wer atmen kann, kann Yoga machen!“ Und bewusst Atmen ist entscheidend, denn die alten Schriften sagen: Die Dauer eines Menschenlebens wird nicht in Jahren bemessen, sondern in der Anzahl der Atemzüge, und jedes atmende Wesen hat eine vorgesehene Anzahl Atemzüge zur Verfügung.

Susanne Daeppen, erste Heart-of-Yoga-Lehrerin in der Schweiz und inzwischen selber Ausbilderin, legt in ihrem Buch grossen Wert auf die Atmung. „Die Hingabe zum Atem dient als mögliche Inspiration, damit die Praxis innig, gegenwärtig und nicht übertrieben geschehen kann. Die Einfachheit des nährenden Yoga schenkt uns täglich neue Kraft, öffnet das Herz für Liebe und Weisheit und verleiht der Lebensqualität unendliche Tiefe – Freude pur“, schreibt sie. Sie betont, dass die Körper- und Atembewegung eins sind, und dass man ein Asana erst dann gemeistert hat, wenn man es bewusst mit der Atmung vollendet.

Entscheidend für Susanne Daeppen ist, die Yoga-Praxis als tägliches Geschenk an sich selbst zu sehen. „Das Geschenk kommt in Form von einem innigen Moment mit dir selbst mitten im Alltag.“ Doch bei aller Innigkeit und Hingabe darf eines nicht fehlen: Disziplin. Sonst ist die Selbstverständlichkeit einer täglichen Praxis nicht zu erreichen. Yoga existiert nur dann wirklich, wenn man ihn in sein eigenes Leben im Alltag einlädt. Er kann seine Wirkung nur voll entfalten, wenn man selbst zur eigenen Yogalehrerin wird und der Atem der Lehrmeister in sich selbst ist.

„Die Natur des Yoga“ ist ein schönes Buch – äusserlich, durch seine quadratische Form, die schönen Fotos aus Island, das angenehme Papier. Und inhaltlich durch die fließende, poetische Sprache der Autorin. Abgerundet wird es durch die DVD, in der Susanne Daeppen drei Yogaeinheiten – leicht, mittel, intensiv – ruhig und klar anleitet. Besonders eindrücklich ist hier ihr gut hörbarer Ujjay-Atem, der sich mühelos mit der Bewegung verbindet.

Susanne Daeppen. Die Natur des Yoga. Books on Demand 2018. 183 Seiten, Fr. 50.- Passend zum Buch die DVD mit erweitertem Inhalt. DVD und Buch Fr. 70.- plus 10.- Versandkosten. www.dakini-dance.ch