



Bild Pixabay

## Dimension-Yoga-News

# Februar 2020

- Vor-ur-teile
- +++ in Kürze +++
- Kursplan I/20
- Termine der Yoga-Quartale bis Ende 2020
- Deepen your Yoga 2019/20 (Lektionen 1-5)
- Deepen your Yoga (Lektion 5) 'Steuer, Recht und Marketing' für Yogalehrer
- 'Chakra Therapie' 2020
- Termine Aus-/Fortbildung DY 2020
- glutenfrei, nussfrei, histaminarm, vegan..

**dimension YOGA**  
heike fusswinkel

**YOGA service**  
klaus heitzenröder

**Yoga und Pilates**  
Praxis | Ausbildung | Weiterbildung

**Kontakt**  
[www.dimension-yoga.com](http://www.dimension-yoga.com)  
[heike@dimension-yoga.com](mailto:heike@dimension-yoga.com)  
0162 700 3313

[www.yoga-service.com](http://www.yoga-service.com)  
[klaus@yoga-service.com](mailto:klaus@yoga-service.com)  
0160 702 2213

**Adresse**  
Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster



# Vor-ur-teile

Du Liebe(r),

Du auch? Schon mal vorschnell geurteilt und Dich dann geschämt oder es anderweitig bereut, vielleicht sogar schon potenzielle Freundschaften oder Beziehungen VORab torpediert? Ich spiele immer gerne mal mit Worten, diesmal mit dem Begriff VOR-UR-TEILE im Sinne einer ‚Angewohnheit‘, die wir mehr oder weniger pflegen.

**VOR:** es besteht also eine VORgeschichte, entweder bist Du schon einmal oder sogar öfter von einer Person oder einer Personengruppe enttäuscht worden, oder Du hast ‚etwas nachteiliges über sie gehört‘ oder Du fühlst Dich generell vom Leben im Stich gelassen. Warum solltest Du also jetzt Vertrauen schenken, zumal im VORfeld?

Zur Reflektion: es ist ein Selbstschutz und eine wunderbare Einrichtung der Natur von uns Menschen, aus Erfahrungen lernen zu können. Und eine gesunde Skepsis oder Zurückhaltung hat durchaus ihre Berechtigung! Hier geht es aber *generell* um eine Eigenschaft, die sich in uns programmiert hat, etabliert ist und uns somit unflexibel und starr macht. Das ist ein Unterschied. Auflösungsidee: Wenn man mal komplett vom Gegenteil ausgeht = ich vertraue dieser Person und zeige ihr das auch, gerade wenn sie aus einem (für mich) belasteten Feld stammt, dann entsteht oft eine neue, natürlich positive und wertschätzende Bindung.

**UR:** dieses Wort fasziniert mich ohnehin, es ist archaisch, birgt unsere ganze Erden- und Menschheitsgeschichte, es ist URzeitig relevant, bezieht sich auf alles was VOR uns war. Und es ist Bestandteil des Wortes: URvertrauen. Also eine generelle Bereitschaft, die in uns angelegt ist, nur das Beste zu erwarten, sich in permanenter Sicherheit und Geborgenheit zu wissen und damit oft auch genau eben dies (erst) zu bewirken.

**TEILE:** viele Teile ergeben ein großes Ganzes. Oder: das große Ganze ist aufgeteilt in viele Segmente. Wenn wir, was wir derzeit im Yoga Unterricht tun, die 8 TEILE des Yogapfades anschauen: Respekt vor den anderen, Dir selbst, Harmonie mit dem Körper, Deinen Emotionen und Gedanken, schließlich das Erreichen der Zustände von immer mehr Präsenz ohne Wertung und Verschmelzung mit allem was ist, dann schließt sich der Kreis. Aus all diesen Teilen wird Yoga, eine Erfahrung inniger Verbundenheit mit dem Leben.

Fazit: die Silben UR und TEILE sind im entsprechenden Zusammenhang durchaus positiv besetzt, wenn ich aber VORSchnell, ohne die **Summe** dieser Teile und den jeweiligen Kontext in Betracht zu ziehen, nur aus einzelnen Teilerfahrungen heraus Schlüsse ziehe und derart handle, dann versäume ich vielleicht ein großartiges Gesamtergebnis, eine wundervolle neue Freundschaft oder eine neue und alles verändernde Erfahrung.

Noch eins: und wenn ich einfach mal die Silbe UR rausnehme, was bleibt? Nur **VOR-TEILE!**

Einen vertrauensvollen Februar 2020  
wünschen Dir, **Namasté**, Heike und Klaus



+++ in Kürze +++

## Planung Yoga Quartal I/20

Wir sind den gesamten Februar auf Weiterbildung und nicht erreichbar. Das bedeutet: vom 1. Februar bis 29. Februar 2020 reagieren wir nicht auf Fragen.

In wirklich dringenden Anliegen bitte wenden an:  
Sebastian Dietz: [s.dietz@live.de](mailto:s.dietz@live.de)

In den ersten beiden Februar Wochen: freut Euch auf engagierte, von uns ausgebildete Vertretungen, die Euch in **grundlegende Basic-Elemente des dynamischen Yoga** begleiten bzw. im **statischen Yin Yoga faszienmäßig stimulieren**. Viel Freude!

Das bedeutet: **vom 3.-14. Februar werden alle unsere Klassen vertreten**, es ändert sich nichts an den Abläufen und es gibt für Dich auch nichts zu tun ☺ Die Termin-Tauschliste liegt im Studio bereit. **Vom 17. bis 28. Februar ist die Schule geschlossen.**

Wir sind zurück am 2. März 2020 und unterrichten durchgehend bis zum Ende von Quartal I/20, dieses endet nach 10 Wochen Unterricht und 2 Wochen Pause am Freitag, 27. März 2020.

P.S.: Meine (Heike's) Kapazität in 7 Wochenkursen ist voll ausgeschöpft, jede Klasse hat zudem zusätzlich weitere Anfragen für Quartal II/20 von April bis Juni 2020 und auch etliche Wiederkommer stehen auf Warteliste. Wie wäre ein Zusatz-Kurs:

**Montags, 11:00-12:30 Uhr? Wer kommt bzw. wechselt?**



# Kursplan Quartal I/20 | Januar bis März 2020

dimension  yoga

Heike Marion Fusswinkel  
Yogalehrerin (REAA) | Pilates Trainer  
0162 – 700 3313  
www.dimension-yoga.com  
heike@dimension-yoga.com

yoga  service

Klaus Heitzenröder M.A.  
Yogalehrer (DY) | Pilates Trainer  
0160 – 702 2213  
www.yoga-service.com  
klaus@yoga-service.com

Tag und Zeit		Ort und Überperiode	Kurs und Level	Lehrer
<b>Montag</b>		<b>6. Januar – 23. März 2020</b>		
09:30 - 10:30	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (soft)	Klaus
17:45 - 18:45		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2) after work	Klaus
19:00 - 20:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) sportive	Heike
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (2)	Klaus
<b>Dienstag</b>		<b>7. Januar – 24. März 2020</b>		
18:00 - 19:30	<b>OFFEN</b>	Ballettschule Langenselbold	Yoga (1-2) after work	Klaus
18:30 - 20:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1) relaxed	Heike
20:15 - 21:45	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
<b>Mittwoch</b>		<b>8. Januar – 25. März 2020</b>		
09:15 - 10:45		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1)	Heike
17:30 - 19:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
20:00 - 21:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
<b>Donnerstag</b>		<b>9. Januar – 26. März 2020</b>		
17:30 - 19:00	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) flow	Heike
<b>Freitag</b>		<b>10. Januar – 27. März 2020</b>		
09:00 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2) easy flow	Heike
09:30 - 11:00	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
17:00 - 18:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
18:00 - 19:30	<b>OFFEN</b>	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus

**OFFEN: hier können versäumte Termine spontan vor-/nachgeholt werden ohne Anmeldung  
alle Kurse laufen über je 10 Termine | Übepause (Ferien) vom 17.-28. Februar 2020**

Bad Soden-Salmünster	Langenselbold	Bad Soden-Salmünster
dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster <b>großer Raum (inhale)</b>	Ballett am Schloss Schlosspark 5 63505 Langenselbold <b>1. Stock</b>	dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster <b>kleiner Raum (exhale)</b>

**Achtung, Dienstag Abend neue Zeiten © bei Klaus:  
20:15 – 21:45 d.h. 90 min. statt 60 min.**



## Für Deine Jahresplanung Yoga 2020: ALLE TERMINE

Yoga Yoga-Quartal 1/2020		
Start Quartal I/20	Übepause I/20	Ende Quartal I/20
Montag 6. Januar 2020	Mo-Fr 17.-28. Februar 2020	Freitag 27. März 2020

Yoga-Quartal 2/2020		
Start Quartal II/20	Übepause II/20	Ende Quartal II/20
Montag 30. März 2020	alle Feiertage	Freitag 19. Juni 2020

Yoga-Quartal 3/2020		
Start Quartal III/20	Übepause III/20	Ende Quartal III/20
Montag 13. Juli 2020	Mo-Fr 17.-21. August 2020	Freitag 25. September 2020

Yoga-Quartal 4/2020		
Start Quartal IV/20	Übepause IV/20	Ende Quartal IV/20
Montag 5. Oktober 2020	Mo-Fr 9.-13. November 2020	Freitag 18. Dezember 2020



# Seminare ‚Hatha Vinyasa Yoga‘: Deepen your Yoga 2019/2020 | Lektionen 1-5 Bad Soden-Salmünster

**Ort:** dimension YOGA  
Turnerweg 5  
63628 Bad Soden-Salmünster

**Zeiten:** samstags 8:30-12:30 und 14:00-18:00 Uhr  
sonntags 8:30-12:30 Uhr (min. 12 Stunden Unterricht)

Deepen your Yoga (1) Sa/So 4.+5. Mai 2019  
das Fundament: Standhaltungen, Geschichte und Philosophie des Yoga

Deepen your Yoga (2) Sa/So 1.+2. Juni 2019  
zwischen Himmel und Erde: Sonnengröße, Pranayama, Philosophie

Deepen your Yoga (3) Sa/So 28.+29. September 2019  
a bow, a lift and a twist: das Prinzip von Vorbeuge, Rückbeuge und Drehung

Deepen your Yoga (4) Sa/So 30. Nov + 1. Dez 2019  
flow, assist and relax: persönliche Assistenz, Umkehrung und Entspannung

Deepen your Yoga (5) Sa/So 14.+15. März 2020 Prüfungs-Seminar  
Prüfung zum Yogalehrer DY100 bzw. DY200, Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer

**Du gehst keinen Knebelvertrag ein, sondern bleibst für die einzelnen Seminare frei (es gelten unsere sehr fairen AGB: kostenfreies Storno möglich bis 14 Tage vor Beginn des Seminars)**

Du KANNST, musst aber nicht, eine Prüfung zum Yogalehrer DY100 ablegen. Wenn ja, dann benötigst Du zusätzlich zu den 5 weekends 3-4 Quartale (= min. 40 Stunden Yoga Praxis), regelmäßigen Yoga-Unterricht bei uns im wechselnden Kontext über 9-12 Monate.

Eine Prüfung ist optional, Du kannst die weekends gerne auch einfach **als Vertiefung für Deine eigene sichere, effektive und ausgewogene Yoga Praxis** buchen.

Wir führen diese offiziell anerkannten und hoch motivierenden Seminare YIN und YANG auch **INHOUSE bei Dir durch**, frage uns und entsprechende Termine bitte einfach an.



# Deepen your Yoga 2019/2020 | Lektion 5

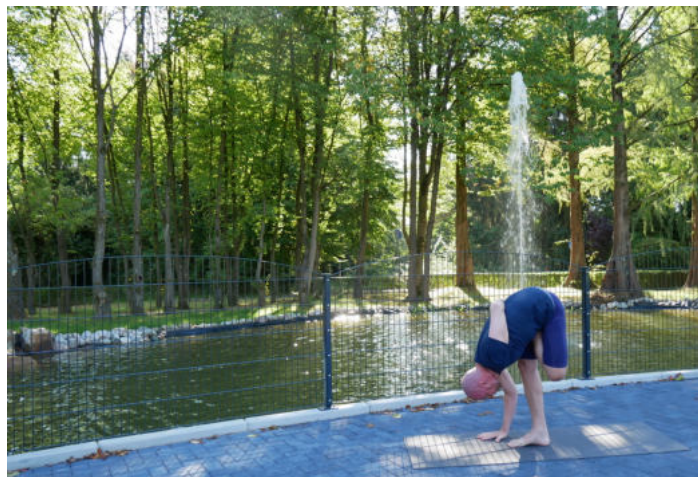
Sa/So 14. und 15. März 2020 | Dozenten: Heike und Klaus

fit for the job: Prüfung zum Yogalehrer DY100, Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer

Hier halten wir alle zusammen als Gruppe  
im Teamwork einen gemeinsamen Hatha Vinyasa Flow (wird vorbereitet)  
und beschäftigen uns mit allen relevanten Fragen zum Yoga(lehrer)-Dasein  
Voraussetzungen: Besuch der Lektionen 1-4 oder Yogalehrer.

## Inhalte u.a.:

- stell Dein Yoga auf eigene Füße!
  - von Heike oder Klaus angeleitete Yin ☺ Praxis am Sonntag Morgen
1. Prüfung zum Yogalehrer DY 100
  - 1.1 wenn Du bereits Yin-Yogalehrer DY 100 bist: Prüfung zum Yogalehrer DY 200
  2. Yoga Sutra des Patanjali - Philosophie
  3. Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer
  4. Nachbereitung der Lerninhalte DYY 1-5 und Austausch der Gruppe
  5. Übergabe der Zertifikate
  6. Dank an die Teilnehmer und Gruppenfoto



**Kosten:**

**165,- Euro incl. ausführliches Skript**

(Preis gilt an unserer home base in Bad Soden, externer Preis auf Anfrage)

# Ausbildung/Fortbildung in ‚Chakra Therapie‘ mit Buchautor/Psychologe Jean-Pierre Crittin

**Bereits 14 fixe Anmeldungen, bei höchstens 18 TN machen wir Schluss!**

**80 Std.            Block-Unterricht 2 x 5 Tage  
Samstag - Mittwoch  
im Juni und November 2020**

als Weiterbildung:    für Yogalehrer/Therapeuten/Psychologen etc.

als Ausbildung:      für JEDEN! an Yoga, Ayurveda, Psychologie  
und gutem Leben Interessierten

Alle Infos dazu auf unseren Internet Seiten:

[www.dimension-yoga.com](http://www.dimension-yoga.com)

[www.yoga-service.com](http://www.yoga-service.com)

unter



## **Ausbildung/Weiterbildung**

(dort findest Du ein pdf zum Download)

Mehr Info zum Dozenten unter:

[www.crittin.ch](http://www.crittin.ch)

Bitte jetzt Deinen Platz für 2020 sichern,  
um noch gut planen und Deine Ausbildungszeit  
stresslos organisieren zu können!

**je Samstag – Mittwoch  
20.-24. Juni 2020 und  
07.-11. November 2020**





# Optionen DY Aus- und Fachfortbildungen 2020

Hier nur für Deine Terminplanung; die genauen Inhalte stehen auf unseren Internet-Seiten unter der Rubrik: **Ausbildung/Weiterbildung**

<b>Deepen your Yoga (5)</b> Sa/So 14.+15. März 2020 165,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	<b>Prüfung</b> zum Yogalehrer DY 100 + Prüfung zum Yogalehrer DY 200 Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer*** auch als Weiterbildung für Yogalehrer sehr zu empfehlen!
<b>Deepen your Yoga (6)</b> Sa/So 23./24. Mai 2020 180,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	Einstieg in die Yin Yoga Ausbildung <b>YIN YOURSELF Part I</b> (wurde von April in den Mai gelegt) Quadrizeps/Hüftbeuger Yin-Praxis, Philosophie, Meditation
<b>Deepen your Yoga (7)</b> Sa/So 29./30. August 2020 180,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	Yin Yoga Ausbildung <b>YIN YOURSELF Part II</b> Adduktoren/Hamstrings Yin-Praxis, Philosophie, Meditation
<b>Deepen your Yoga (8)</b> Sa/So im Sept. 2020  180,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	Yin Yoga Ausbildung <b>YIN YOURSELF Part III</b> (genaues Datum wird mit den gebuchten TN besprochen) Gluteus-Gruppe/Rückenstrecker Yin-Praxis, Philosophie, Meditation
<b>Deepen your Yoga (9)</b> Sa/So 31. Okt./1. Nov. 2020 180,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	Yin Yoga Ausbildung <b>YIN YOURSELF Part IV</b> Bauchmuskeln, Nacken, Schultern, Hände, Füße Yin-Praxis, Philosophie, Meditation
<b>Deepen your Yoga (10)</b>  Sa/So Termin Q1/2021  180,- Euro incl. script 12 Stunden à 60 min.	<b>Prüfung</b> zum Yin-Yogalehrer DY 100 + Prüfung zum Yogalehrer DY 200 <b>YIN YOURSELF Part V</b> (genaues Datum wird mit den gebuchten TN besprochen) Deine Unterrichtsgestaltung Deine Yin Flows
<b>Chakra Therapie</b>  1.800,- Euro incl. script 80 Stunden à 60 min.	mit Jean-Pierre Crittin Sa-Mi 20.-24. Juni 2020 und Sa-Mi 7.-11. November 2020 Details auch unter <a href="http://www.crittin.ch">www.crittin.ch</a>



glutenfrei, nussfrei, histaminarm, vegan: köstlich!



Okay: Stress und Yoga, geht das zusammen? Fragt halt mal andere hauptberufliche Yogalehrer ☺☺☺ jedenfalls hatte er mich eingeholt, kurz vor Weihnachten, über die Feiertage und Silvester und bis in die ersten beiden Januar Wochen hinein, hat's in und auf mir gequaddelt, gequollen, gejuckt, geschnürt und mich böse genervt! Man kann ja auch nicht weglaufen vor den eigenen Körper-Reaktionen – blöde Sache. Um das Milieu zu entstressen, habe ich mich in eine nickel- und histaminarme, nussfreie und entzündungshemmende Ernährung gekniet und siehe da: ganz neue Köstlichkeiten entworfen und genossen. Freue mich, wenn Du teilhaben willst, **dieser Eintopf** schmeckt leicht und wunderbar, sanft würzig und ausgeglichen, verschiedene Kohl- und bittere Blattsorten werten krebsvorbeugend auf und machen basisch, Leber und Galle werden entlastet (Bitterstoffe) und das Mikrobiom gepflegt. Vegan ist er ohnehin - und er geht schnell und einfach (für 2):

Großer Schmortopf (ich nehme Keramik, wegen Nickel..), **Kokosöl** rein, **1 kleinen Blumenkohl** im Jupiter oder Vitamix in Couscousgröße raspeln, **3 Karotten** und **1 große Kartoffel** würfeln, **3 große Blatt Grünkohl** zupfen und in Streifen schneiden, **1 Kopf Radicchio** ebenfalls in Streifen. Alles zusammen (sieht toll aus!) in den Topf und im Öl sanft angehen lassen. Dazu je 1 TL als Pulver: **Kurkuma, Koriander, Ingwer sowie Pfeffer und Salz**. Mehrfach gut umrühren, benötigt auf kleiner/mittlerer Hitze max. 15 min. Garzeit ohne weitere Flüssigkeit. Das wird saftig und cremig. **1 EL Apfelessig** zum Abrunden. Den Eintopf mit **ein paar Blatt Feldsalat und Olivenöl** toppen und **Reis- oder Hirsewaffeln** dazu zeitgleich frisch backen, ist das wirklich noch ‚Diät‘?

