dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Willkommen in unserer DY Bildungsstruktur.
Wir haben sie mit viel Herz für Dich erarbeitet.
Sie steht für: Solidität. Komplexität. Nachhaltigkeit.

‚Deepen your Yoga'.

Inhaltsverzeichnis

Überblick zu unseren sechs Bildungs-Modulen	Seite 2
Haupt-Dozenten, Unterrichtsort, Kontaktdaten	Seiten 3-5
Lehrgang: Hatha Vinyasa Yoga Deepen your Yoga Lektionen 01-05	Seiten 6-9
Lehrgang: Yin Yoga Deepen your Yoga Lektionen 06-10	Seiten 10-13
Lehrgang: Ayur-DO Basics Deepen your Yoga Lektionen 11-15	Seiten 14-17
Lehrgang: Ayur-DO Advanced Deepen your Yoga Lektionen 16-20	Seiten 18-23
Lehrgang: The Yoga Club Deepen your Yoga Lektionen 21-25	Seiten 24-30
Lehrgang: The Yoga Club (2) Deepen your Yoga Lektionen 26-30	Seiten 30-31
Rahmen & Modalitäten	Seiten 32-33

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang: Hatha Vinyasa Yoga

Deepen your Yoga Lektionen 1-5

Inhalt	die Vermittlung von Basis Hatha Yoga Kernhaltungen, die wir in stimmig fließende (Vinyasa) Sequenzen bringen, funktionell und individuell angepasst. Überwiegend DYNAMIK.

Intensiv-Lehrgang: Yin Yoga

Deepen your Yoga Lektionen 6-10

Inhalt	die Vermittlung von Möglichkeiten einer faszialen (Bindegewebs-) Aktivierung im gesamten Körper mit gezielter Fokussierung einzelner Muskelgruppen, anatomisch fundiert unterlegt. Überwiegend STATIK.

Intensiv-Lehrgang: Ayur-DO Basics

Deepen your Yoga Lektionen 11-15

Inhalt	angewandter Ayurveda + Yoga-Flows nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Die Kombi zweier bewährter Wissenschaften für tiefes Verständnis der menschlichen Anlagen und deren BALANCE.

Intensiv-Lehrgang: Ayur-DO Advanced

Deepen your Yoga Lektionen 16-20

Inhalt	angewandter Ayurveda + Yoga-Flows nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Eine Fortführung und Intensivierung Deines Ayurveda Wissens zur Integration in Deinen gesunden, vitalen Alltag. AUFBAU.

Intensiv-Lehrgänge: The Yoga Club 1+2

Deepen your Yoga Lektionen 21-25 und Lektionen 26-30

Inhalt	Langlebigkeit, mental-emotionale Gesundheit, Hilfe bei körperlichen Beschwerden, Coaching + angewandte Philosophie, gepaart mit Yoga Techniken und -Flows für die Entwicklung von Selbstwirk-samkeit/Lebenskompetenzen - LEBENSQUALITÄT auf jeder Ebene.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Alle 6 Module kannst Du so nutzen und einsetzen, wie Du Dir das wünschst:

- als intensive Selbsterfahrung für Dich persönlich I aus Freude am guten Leben
- zur Erweiterung Deines Gesundheits-Repertoires im Feld Yoga/Ayurveda
- und/oder als Grundlage für eine professionelle, zertifizierte Tätigkeit als:

Hatha Vinyasa Yogalehrer DY 100
Yin Yogalehrer DY 100
Ayur-DO Practitioner DY 100
Ayur-DO Expert DY 100
Yoga Lifestyle Coach DY 100
Integraler Yoga Coach DY 100
in Summe der Lehrgänge und bei Ableistung von Prüfungen (nur auf Wunsch):
Yogalehrer DY 500

- außer dem Ayur-DO Expert Lehrgang (hierzu benötigst du ein solides Ayurveda Basiswissen) jeweils ohne Vorkenntnisse buchbar, Du lernst bei uns: von Grund auf
- Du kannst alle Lehrgänge in **beliebiger Reihenfolge** besuchen (nur für den Ayur-DO Expert benötigst Du entweder unseren Basislehrgang vorab oder ein anderweitig erworbenes gutes Grundwissen im Feld Ayurveda)
- die Module sind in sich schlüssig, rund und abgeschlossen, sie werden nach vollständigem Besuch je mit einem Zertifikat unterlegt
- unser anerkanntes Curriculum (Lehrplan) basiert auf den Statuten des BDY, der AYA sowie den Anforderungen der gesetzl. Krankenkassen.

Dozenten für Yoga

Heike Fusswinkel
Yogalehrerin I Pilateslehrerin

„Gut zu leben ist eine Kunst; seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit Gesundheit und Glück und freue mich, Dich an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen.“

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Klaus Heitzenröder M.A.
Yogalehrer I Musikwissenschaftler/Pädagoge

„Innere Balance gibt mir Kraft, Mut und Lebensfreude; als Yogi, Sportler und Musiker lebe und genieße ich dieses Motto täglich."

Dozentin für den Ayurveda

Heilpraktikerin Eva Maack
Ayurvedamedizinerin M.Sc. I Kulturwissenschaftlerin, M.A.

„Alles ist bereits da. Mich interessiert, was Mensch und Welt im Innersten zusammenhält. Diese wunderbare Lebenskraft zu spüren und zu stärken ist der Sinn all meines Tuns."

Fachqualifikation in ayurvedischer Massage & Manualtherapie, westlicher und ayurvedischer Phytotherapie, westlicher und vedischer Astrologie, Homöopathie und Fortbildung in veganer Ernährungsberatung und Orthomolekularer Medizin. Führt im Herzen Berlins eine Kurpraxis für Ayurvedamedizin. www.evamaack.com

Unterrichtsort und Kontaktdaten für alle Lehrgänge

dimension YOGA shala
Frowin von Hutten Str. 6
63628 Bad Soden-Salmünster

- Kurpark, Therme mit Wellenbad und Parkplätze schräg gegenüber
- Cafés, Restaurants, Hotels, kleiner Supermarkt fußläufig gut erreichbar
- umgeben sind wir von sanften Hügeln mit Wald und Wanderwegen

Kontaktiere für Deine Anfrage/Anmeldung jederzeit gerne:

Heike
heike@dimension-yoga.com
0162 700 3313

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Dozentenliste Fortführung

HP Christina Bopp-Radicke

Heilpraktikerin Psychotherapie
Somatic Experiencing
Practitioner -
Körperorientierte
Traumatherapie
Entspannungstherapeutin

Psychosomatik

Selbsthilfe
Resilienz
Gefühle in Balance

Markus Ulrich

Master of Science
Sportwissenschaften
Gesundheitssport,
Diagnostik, Intervention
Sport und Bewegungstherapie
Medizinische Trainingstherapie
ortho & sports expert

Physiologie

schmerzfrei werden
den Körper kennen
Trainingskonzepte

HP Peter Reitz

Bachelor of Science Psychologie
Kompetenzentwickler in
Coaching, Beratung, Training
und Psychotherapie
Systemischer Berater (DGSF)
Leiter der eigenen Akademie
‚change-active' und Buchautor

Psychologie

gute Fragen fragen
Talente entdecken
Coachen lernen

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Hatha Vinyasa Yoga

‚Deepen your Yoga' Lektionen 1 bis 5
mit Heike und Klaus

Haupt-Inhalte

- das Erlernen von ca. 25 grundlegenden Kernhaltungen (Asanas) des Hatha Vinyasa Yoga mit individuellen Anpassungen und Varianten
- ausgiebige Hatha Vinyasa Asana (Flow) Praxis, themenorientiert: Standhaltungen, Sonnengrüße, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen etc. je nach Weekend fokussiert für tiefes Verständnis der Bewegungsprinzipien
- Asanas im Liegen und spezifische Ausgleichsdehnungen
- Entspannungsmethoden und Savasana
- Einsatz von Yoga Hilfsmitteln
- Pranayama (Atemschulung) und Meditation
- alltagsbezogene Philosophie
- die menschliche Struktur, Physiologie, Anatomie (Wirbelsäule)
- Geschichte des Yoga
- Sutra des Patanjali
- Mantras und die Bedeutung von Om
- Mouna, das edle Schweigen
- Methodik/Didaktik im Yoga Unterricht
- Gestaltung von sinnvollen Vinyasa Abläufen unter Berücksichtigung verschiedener Zielsetzungen
- Grundmuster für wirksamen, ausgewogenen Yoga Unterricht, in sich variabel und für alle Hatha Yoga Stilrichtungen anwendbar
- Psychologie in Bezug auf Gruppenleitung und Personal Training
- das Finden Deiner persönlichen Schwerpunkte & Erarbeiten Deiner Positionierung.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für wen?

Dieser Lehrgang ist für jeden interessant, der sich körperlich, geistig, spirituell und emotional weiter entwickeln möchte. Für alle, die Lust haben in die Welt des Hatha Vinyasa Yoga einzutauchen oder bereits vorhandene Kenntnisse auszubauen und zu vertiefen. Für alle, die auf der Suche nach Strukturgebung im Yoga sind – daher ideal auch für professionelle Einsatzzwecke, d.h. als Kompetenzerwerb für Ärzte, Heilpraktiker, Fitness- und Bewegungslehrer, Tanzlehrer, jegliche Therapeuten ..

Termine & Preise

Deepen your Yoga Lektion 1	17./18. Januar 2026
Find your ground	Standhaltungen, Geschichte, Philosophie
Deepen your Yoga Lektion 2	23./24. Mai 2026
Between heaven and earth	Sonnengrüße, Pranayama, Vinyasa
Deepen your Yoga Lektion 3	24./25. Oktober 2026
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung
Deepen your Yoga Lektion 4	23./24. Januar 2027
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung + Assistenz
Deepen your Yoga Lektion 5	27./28. Februar 2027
Showtime!	Austausch, Dein Auftritt, Dein Konzept

Preis Lehrgang gesamt	**1.245,- Euro = 249,- Euro pro Lektion incl. Skript**
einzelne Weekends, wenn Platz und Vorkenntnisse vorhanden	299,- Euro pro Lektion incl. Skript
Umfang	5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten!
Ablauf	**Samstag** 8:30 bis 18:00 (ca.) mit Mittagspause **Sonntag** 8:30 bis 12:30 (Seminarende)

Die Methoden

- Du erhältst an jedem Weekend ein wertiges, bebildertes Skript zum Nacharbeiten und Nachschlagen; wir setzen es außerdem im Unterricht maßgebend dazu ein, die Ausbildungsinhalte zu untermauern und zu verdeutlichen
- Praxis und Theorie im Wechsel
- Einsatz von Flipchart, Beamer und vollem menschlichen Skelett
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺.

Das Ziel

- Du hast ein übergreifendes Verständnis für die Praxis des Hatha Vinyasa Yoga entwickelt
- Du kennst die maßgebenden Techniken des Hatha Vinyasa Yoga und kannst sie sicher, effektiv und ausgewogen praktizieren und vermitteln
- Du hast verschiedene wirksame Tools an der Hand, die über die Matte hinaus im täglichen Leben für Dich direkt anwendbar sind: für Dein Glück, Dein Wohlbefinden und Deine Resilienz auch in schwierigen Zeiten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und gefördert.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Abschluss/Zertifikat

Du erhältst für jedes abgeschlossene Weekend-Seminar bei 100% Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten.

Für einen zertifizierten Abschluss als **Hatha Vinyasa Yogalehrer DY100** benötigst Du begleitend zu diesem 60 Std. Lehrgang noch 40 Stunden, d.h. 3 unterschiedliche Quartale, Yoga Unterricht online oder offline bei Heike und/oder Klaus. Du reichst eine schriftliche Hausarbeit ein, führst ein Yoga-Tagebuch und lieferst in Lektion 5 eine kurze, praktische Lehrprobe ab, die Du längerfristig vorbereiten kannst. Dazu kommt eine Hospitation in unserem Unterricht. Du erhältst im 1. Seminar alle erforderlichen Angaben zur individuellen Nutzung dieses Lehrgangs und kannst während des Verlaufs noch entscheiden, wie Du abschließen willst.

Ohne die zusätzlichen 40 Stunden Yoga-Praxis bei uns, bist Du selbstverständlich ebenso herzlich im Lehrgang willkommen und erhältst bei vollständiger Teilnahme statt dem 100 Std. Zertifikat eine 60 Std. Bescheinigung für den besuchten Hatha Vinyasa Intensiv Lehrgang. Mit den 40 Stunden zusätzlich verfestigen sich Deine Yoga-Erfahrung, Kenntnisse und Fertigkeiten jedoch enorm! Alles zusammen: Deine 40 Stunden Übe-Praxis, der 60 Stunden Weekend-Lehrgang und das ausführliche Skript ergeben eine Bandbreite von theoretischem und praktischen Wissen, das Dich auf Deinem persönlichen Yogaweg solide, komplex und nachhaltig begleiten kann.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Yin Yoga

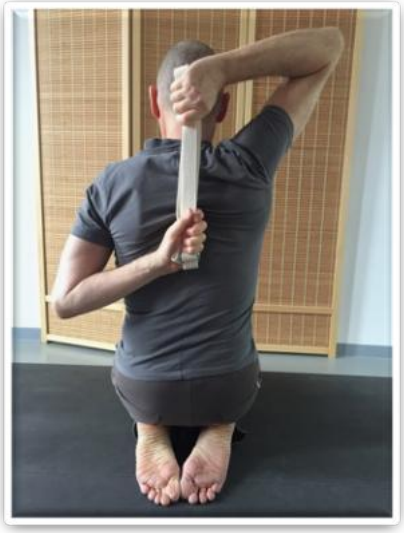
‚Deepen your Yoga' Lektionen 6 bis 10
mit Heike und Klaus

Hintergrund und Hauptinhalte

Grundsätzlich kannst Du Dich auch hier übergeordnet an der Struktur des Hatha Vinyasa Lehrgangs auf den vorangegangenen Seiten orientieren!

Wir betonen im Yin jedoch statt der dynamischen Muskelarbeit das **statische Stimulieren der Faszien**, d.h. der bindegewebigen Anteile des Menschen. Hierzu gab es in den letzten 12-15 Jahren bahnbrechende neue Erkenntnisse, vorangetrieben auch von den Studien des bekannten deutschen Faszien-Experten Dr. Robert Schleip. Auf der Basis dieser weltweiten Forschungsarbeit entwickelten die amerikanischen Yogalehrer Paul und Suzee Grilley schließlich ein spezielles Konzept, abgestimmt auf die jeweiligen Formen des Bindegewebes im menschlichen Körper, dies in Kombination mit einer Harmonisierung der energetischen Kanäle des Körpers nach der chinesischen Medizin, den Meridianen. Sie nannten es:
Yin Yoga! Wir bilden Dich hierzu nach deren Original-Richtlinien und Prinzipien gepaart und ergänzt von unseren eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen umfassend aus. Hierbei erwähnen wir auch voller Respekt und Dankbarkeit unseren eigenen Top-Ausbilder Markus Henning Giess, langjähriger Assistent von Paul und Suzee.

In jedem einzelnen Weekend lernst Du, bestimmte Muskelgruppen gezielt faszial zu bedienen. Du gehst die passenden Übungen dazu (min. 25 werden hier mit etlichen Varianten vermittelt) samt ihren Anpassungen einzeln mit Teilnehmern und Dozenten durch, erfährst die Bedeutsamkeit des individuellen Knochenbaus, erlebst lebendig dargestellte Anatomie, jeweils unterlegt von mehreren Stunden eigener tiefer Yin Praxis. Meditation, Atmung, Philosophie und weitere Yin relevante Techniken runden die Weekends ab.



Für wen?

Dieser Lehrgang ist für jeden interessant, der sich körperlich, geistig, spirituell und emotional weiter entwickeln möchte. Für jeden, der Lust hat in die Welt des faszialen Yoga einzutauchen oder bereits vorhandene Kenntnisse auszubauen und zu vertiefen. Auch Menschen mit **chronischen Schmerzen** und/oder dem Wunsch nach **tiefer Entspannung und Ruhe**: herzlich willkommen! Für alle, die auf der Suche nach Strukturgebung im Yoga für das Bindegewebe sind – daher ideal auch für professionelle Einsatzwecke, d.h. als Kompetenzerwerb für Ärzte, Heilpraktiker, Fitness- und Bewegungslehrer, Tanzlehrer, Psycho-, Physio- und andere Therapeuten ..

Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, bebildertes Skript zum Nacharbeiten und Nachschlagen; wir setzen es außerdem an den Weekends maßgebend dazu ein, die Unterrichtsinhalte zu untermauern und zu verdeutlichen
- Praxis und Theorie im Wechsel
- Flipchart, Vorträge, Anatomievermittlung 3D per Beamer und menschlichem Skelett
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺

Das Ziel

- Du hast ein übergreifendes Verständnis für die Grundlagen und die Ausführung von Yin Yoga entwickelt
- Du kennst die maßgebenden Techniken des Yin Yoga und kannst sie sicher, effektiv und ausgewogen praktizieren und vermitteln
- Du hast verschiedene wirksame Tools an der Hand, die über die Matte hinaus im täglichen Leben für Dich direkt anwendbar sind: für Dein Glück, Dein Wohlbefinden und Deine Resilienz auch in schwierigen Zeiten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termine & Preise

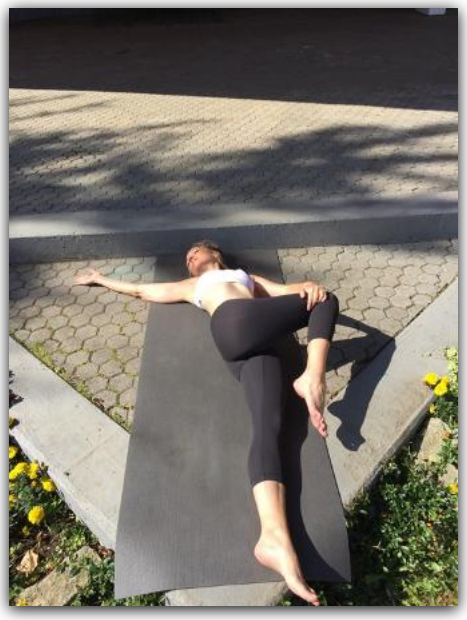
Deepen your Yoga Lektion 6	5./6. Juni 2027
Happy hips	Rahmen, Gestaltung und Ablauf des Lehrgangs Prinzipien für gutes Lernen die 8 Haupt-Muskelgruppen im Yin Yoga der 7 Punkte Check Stimulation Quadrizeps + Hüftbeuger Dein persönlicher Weg mit Yin
Deepen your Yoga Lektion 7	4./5. September 2027
Love your thighs	Sitzhaltungen mit Atmung und Meditation Entspannung im Liegen Stimulation Adduktoren + Hamstrings Myofasziale Leitbahnen
Deepen your Yoga Lektion 8	27./28. November 2027
Back to the back	Aufbau von Yin Flows Stimulation Gluteus Gruppe + Rückenstrecker Hatha Yoga Pradipika
Deepen your Yoga Lektion 9	29./30. Januar 2028
Belly view	Nacken, Schultern, Hände, Füße Stimulation gerade + seitliche Bauchmuskeln moderne Yoga Philosophie
Deepen your Yoga Lektion 10	3./4. Juni 2028
Jam your Exam	gestalte effektive Yinklassen nach Zielsetzung Yin & Yang Praxis, warum beides nötig ist Dein gesammeltes Yin-Wissen: ein praktischer, schriftlicher und mündlicher Lerncheck ☺

Preis Lehrgang gesamt	**1.345,- Euro = 269,- Euro pro Lektion incl. Skript**
einzelne Weekends, wenn Platz und Vorkenntnisse vorhanden	319,- Euro pro Lektion incl. Skript

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Umfang	5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten!
Ablauf	**Samstag** 8:30 bis 18:00 (ca.) mit Mittagspause **Sonntag** 8:30 bis 12:30 (Seminarende)

Abschluss/Zertifikat



Du erhältst für jedes abgeschlossene Weekend-Seminar bei 100% Anwesenheit eine Teilnahme-bestätigung mit den Ausbildungsinhalten.

Für einen zertifizierten Abschluss als **Yin Yogalehrer DY100** benötigst Du begleitend zu diesem 60 Std. Lehrgang noch 40 Stunden, d.h. 3 unterschiedliche Quartale, Yoga Unterricht online oder offline bei Heike und/oder Klaus. Du führst ein Yoga-Tagebuch und wir feiern Deine Erkenntnisse in Lektion 10 mit einem multiple choice Fragebogen und einer kurzen mündlichen Überprüfung der Yin Hauptelemente. Dazu kommt eine Hospitation in unserem Unterricht. Du erhältst im 1. Seminar alle erforderlichen Angaben zur individuellen Nutzung dieses Lehrgangs und kannst während des Verlaufs noch individuell über Deinen Abschluss entscheiden.

Ohne die zusätzlichen 40 Stunden Yoga-Praxis bei uns, bist Du selbstverständlich ebenso herzlich im Lehrgang willkommen und erhältst bei vollständiger Teilnahme statt dem 100 Std. Zertifikat eine 60 Std. Bescheinigung für den besuchten Yin Yoga Intensiv Lehrgang.
Mit den 40 Stunden zusätzlich verfestigt sich Deine allgemeine Yoga-Erfahrung Yin & Yang (beides funktioniert am besten im Kontext), Deine Kenntnisse und Fertigkeiten jedoch enorm! Alles zusammen: Deine 40 Stunden Übe-Praxis, der 60 Stunden Weekend-Lehrgang und das ausführliche Skript ergeben eine Bandbreite von theoretischem und praktischen Wissen, das Dich auf Deinem persönlichen Yogaweg solide, komplex und nachhaltig begleiten kann.

In Kombination mit unserem **Hatha Vinyasa Lehrgang** stellen wir Dir nach einer Vorstellrunde in unserem Wochenunterricht zusätzlich das Zertifikat **Yogalehrer DY200** aus. Die abgeleisteten 200 Yoga-Stunden (in unserem Fall Zeitstunden über je 60 min. – nicht UE zu 45 min.) incl. der schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfungen + Vorstellrunde gelten international als feste Größe für qualifiziert ausgebildete Yogalehrer.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Ayur-DO Basics

‚Deepen your Yoga' Lektionen 11 bis 15
mit Eva, Heike und Klaus

Heilpraktiker Eva Maack
Berlin

Klaus Heitzenröder MA
Yogalehrer

Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrer

Inhalte und Intention

Das Hauptausrichtung dieses Lehrgangs ist: Anwendbarkeit und sofortige Integration wirksamer gesundheitsfördender Maßnahmen aus dem jahrtausendealten Schatz des Ayurveda in Deinen Alltag. Wir möchten Dir auf der Grundlage der einzelne Seminare eine Möglichkeit schaffen, für Dich und Deine Lieben so sorgen zu können, dass eine gute Basis für nachhaltiges Wohlbefinden entstehen kann.

Heike: ich arbeite mit Ayurveda seit über 4 Jahrzehnten täglich mit Lust und Erfolg an Körper und Geist. Passe mich so an Umstände, Örtlichkeiten, saisonale Gegebenheiten, an Alter und hormonellen Status, jegliche Situation immer wieder neu an. Sobald man das KnowHow dazu hat, weiß man erst, wieviel Einfluss man auf das persönliche Befinden haben kann und dies schafft Vertrauen ins Leben und richtig viel Freude daran. Eva ist meine Wunschkandidatin, dieses Wissen strukturiert und effizient aufbereitet bei uns weiterzugeben. Ich schätze ihr mitfühlendes Herz ebenso wie ihren glasklaren Kopf, ihre Ordnung und Umsicht.

Für wen?

Du interessierst Dich für gesunde, individuelle Ernährungs- und Lebenskonzepte. Du möchtest Dein Wohlbefinden selbst beeinflussen können und wünschst Dir hierzu die passenden Kenntnisse und Fertigkeiten. Du bist ein Mensch, der Spaß daran hat, Konzepte für persönlichen Erfolg und Lebensfreude umzusetzen. Du bist im Wellness Bereich oder als Coach tätig und möchtest Deine Klienten noch persönlicher beraten können. Du bist Therapeut und wünschst Dir eine weitere Möglichkeit, Deine Patienten zielführend zu unterstützen.

Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, ausführliches Workbook
- Eva trägt per Powerpoint Präsentation (Beamer) vor
- Heike und Klaus unterrichten spezielle Yogazyklen nach ayurvedischen Gesichtspunkten jeweils am Morgen zum Einstieg in die Weekend-Thematik und mit direktem Bezug dazu
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺.

Das Ziel

- Du kannst relevante und bewährte Ayurveda-Maßnahmen für den Alltag sicher und effektiv für Dich und andere auswählen und anwenden, dies im Kontext unseres modernen westlichen Lebens; der Lehrgang legt Wert auf Selbstermächtigung
- in Combi mit unserem Yoga-Unterricht: Du kennst Optionen, einen Ayurveda-Fokus in Deine Yogaklassen mit einzubauen, um hier passende Impulse und verschiedene Zielsetzungen zu unterlegen, Deine eigene Yogapraxis und/oder Dein Angebot damit noch anspruchsvoller und vielseitiger zu gestalten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termine & Preise

Deepen your Yoga Lektion 11	tba
Basic Essentials	Mikrokosmos = Makrokosmos die 5 Elemente und wir mittendrin Vata – Pitta – Kapha & more unsere Konstitution – unsere innere Weisheit (Prakriti) unser Feuer – unsere Transformation (agni)
Deepen your Yoga Lektion 12	tba
Finding Balance	im Ungleichgewicht (Vikriti)– was nun? zu viel Vata, Pitta oder Kapha? Stoffwechsel außer Rand und Band? einfache Diagnosemethoden des Ayurveda
Deepen your Yoga Lektion 13	tba
Eating well	Ernährung und Gewürze Ayurvedische Energetik versus Nähr- und Wirkstoffe vegan, vegetarisch oder omnivor?
Deepen your Yoga Lektion 14	tba
Creating structure	Leben im Jahreskreis: ritucharya Leben im Tagesrhythmus: dinacharya Leben im eigenen Rhythmus Individuelle Rituale: Selbstmassage/Schlafhygiene/Achtsamkeit
Deepen your Yoga Lektion 15	tba
Natural Healing	die Ayurveda-Pflanzenheilkunde gängige Ayurvedapflanzen und ihre Eigenschaften westliche Pflanzen im Ayurveda die Ayurveda-Hausapotheke !!! weiterführende Ayurvedatherapien – ein Überblick.

Preis Lehrgang gesamt **1.345,- Euro = 269,- Euro pro Lektion incl. Skript**

einzelne Weekends, wenn Platz und Vorkenntnisse vorhanden 319,- Euro pro Lektion incl. Skript

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Umfang	5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten
Ablauf	**Samstag** 8:30 bis 18:30 (ca.) mit Mittagspause **Sonntag** 8:30 bis 12:30 (Seminarende)

Abschluss/Zertifikat

Auch hier gilt: solltest Du zusätzlich zur Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten einen Abschluss mit Zertifikat als **Ayur-Do Practitioner DY100** wünschen, so buchst Du bitte während der Dauer des Lehrgangs min. 3 Quartale Yoga Unterricht = 40 Stunden bei uns zusätzlich. So verfestigen sich Deine Erfahrung, Deine Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich **Yoga kombiniert mit Ayurveda**.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Ayur-DO Advanced

‚Deepen your Yoga' Lektionen 16 bis 20
mit Eva, Heike und Klaus

Heilpraktiker Eva Maack
Berlin

Klaus Heitzenröder MA
Yogalehrer

Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrer

Inhalte und Intention

Das Hauptausrichtung dieses Lehrgangs ist: Anwendbarkeit und sofortige Integration wirksamer gesundheitsfördender und -regulierender Maßnahmen aus dem jahrtausendealten Schatz des Ayurveda in Deinen Alltag. Vermittlung spezifischer Anwendungen und Hilfen bei Alltagsproblemen für Dich und Deine Lieben - oder auch Klienten - sodass eine solide Basis für nachhaltiges Wohlbefinden entstehen kann. Ayur-Do Advanced macht Sinn bei bereits vorhandenem Ayurveda Basis-Wissen, wir klären die Details gerne im persönlichen Gespräch.

Heike: diese weiterführenden Ayurveda Seminare haben sich während der einmalig harmonischen Arbeit mit unserer Dozentin Eva während des Basis-Lehrgangs entwickelt. Die Teilnehmer berichten einhellig von etlichen persönlichen Verbesserungen ihres Lebens und dem ihrer Lieben, und sie waren so begeistert, dass wir uns zu dieser Erweiterung – nur allzu gerne – entschlossen haben. Gleichzeitig merken unsere Yogis immer mehr, wie gezielt sich Ayurveda auch im Yoga einsetzen lässt, um besondere Effekte zu erzielen. Letztlich, wir als Veranstalter lieben die heilsame Atmo, die jeweils in den Weekends entsteht, weil wir alle drei als Team auf Augenhöhe an einem Strang ziehen – und die Gruppen dies reflektieren.

Für wen?

Du willst einfach-gut-gesund-und-sinnlich-leben und möchtest dafür konkrete Strukturen und Abläufe aus der bewährten indischen Wissenschaft des Lebens kennen und anwenden lernen. Du hast unseren Ayur-DO Basics Lehrgang besucht und möchtest Dein Wissen jetzt erweitern. Oder Du bist anderweitig Ayurveda vorgebildet und bereits zuhause in der Welt der doshas, gunas und Co. und willst Dich in diesem Bereich spezifisch weiterbilden. Du bist im Feld Wellness oder als Coach tätig und möchtest Deine Klienten gezielt nach Dosha-Typ und Befindlichkeitsstörung beraten können. Du bist Arzt oder Therapeut und wünschst Dir eine weitere effektive Möglichkeit, Deine Patienten auf ihrem Weg zu mehr Vitalität und Selbstverständnis unterstützen zu können.

Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, ausführliches Workbook
- Eva trägt per Powerpoint Präsentation (Beamer) vor
- Heike und Klaus unterrichten spezielle Yogazyklen nach ayurvedischen Gesichtspunkten jeweils am Morgen zum Einstieg in die Weekend-Thematik und mit direktem Bezug dazu
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺.

Das Ziel

- unsere üblichen menschlichen Alltagsthemen und -beschwerden kannst Du zielsicher und differenziert erkennen, aufspüren und aus ayurvedischer Sicht direkt angehen. Dein breites Gesundheits-Repertoire bietet für jedes Alter und in etlichen, uns alle betreffenden Situationen des Lebens, unterstützende Regulierungs-Anstöße für Körper, Geist und Herz.
- in Combi mit unserem Yoga-Unterricht: Du kennst Optionen, einen gezielt ausgewählten balancierenden Ayurveda-Fokus in Deine Yogaklassen mit einzubauen. Du kannst im Yoga Gruppen- oder Einzelunterricht zusätzlich ayurvedische Impulse setzen und damit die Wirkung des Yoga noch potenzieren und verfeinern. Deine eigene Yogapraxis und/oder Dein Yoga-Angebot wird vielschichtiger und hat größeren Tiefgang.
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.

Termine, Module & Preise

Deepen your Yoga Lektion 16 tba

Mental gesund

In diesem Modul geht es um die Gesunderhaltung der Psyche

Schlaf ist eine Vorbedingung, um seelisch gesund zu bleiben, daher ist die Behandlung von Schlafstörungen wichtig. Wir klären den Unterschied zwischen Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und unerquicklichem Schlaf. Du lernst Routinen, ayurvedische Präparate, Pranayama und Ayurvedarituale, die Dir hier helfen können

Ängste sind eine weitverbreitete Störung in unserer Gesellschaft. Diesen liegt oft eine Kombination aus konstitutioneller Prädisposition und Lebensweise/Lebensumständen zugrunde. Eine gründliche Analyse der derzeitigen Lebensführung, Yoga, Pranayama, Kräuterheilkunde, Alltagsroutinen und eine konsequente Ernährung können hier helfen.

Depressive Verstimmungen können im Leben immer mal auftauchen (sie sind abzugrenzen zu schweren endogenen Depressionen, die in therapeutische Hände gehören). Sie können jede Konstitution angreifen und ganz unterschiedliche Gründe haben. Diesen Ursachen gehen wir hier ayurvedisch und yogisch auf den Grund.

Deepen your Yoga Lektion 17 tba

Leicht und im Flow bleiben

In diesem Modul geht es um das Thema Gewichtsbalance, Stoffwechsel und Verdauung

Rund um das Thema Gewicht: was bedeuten Übergewicht, Untergewicht und Normalgewicht. Wir besprechen das Thema Gewicht vor dem Hintergrund von *prakriti* und *vikriti und* werfen dabei auch einen kurzen Blick auf Hintergründe von Erkrankungen wie Bulimie und Magersucht.

Stoffwechselbedingte Erkrankungen: wir schauen uns Pathologien an, die mit falschen Ernährungsweisen zu tun haben wie zum Beispiel Adipositas, Diabetes und Arteriosklerose. Wie kann man ihnen vorbeugen und sie unterstützend therapieren?

Verdauungsstörungen: wir besprechen Ursachen, Entstehung und Therapie unterschiedlicher Verdauungsprobleme und schauen uns dabei das Thema Reizdarm (*Leaky Gut*) und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten näher an.

Deepen your Yoga Lektion 18 tba

Schmerzfrei leben

In diesem Modul besprechen wir die ayurvedische Schmerztherapie und die Behandlung des Bewegungsapparats

Schmerzen können aus ayurvedischer Sicht unterschiedliche Gründe haben und müssen auch dementsprechend behandelt werden. Ebenso gibt es auch *dosha*-spezifische Schmerzqualitäten, die man für eine Diagnose kennen sollte.

Schmerzen im Bewegungsapparat: Gelenksschmerzen und Rückenschmerzen behandeln und vorbeugen

Ständig Schmerzen: was steckt hinter chronischen Erscheinungen wie Migräne und rheumatischen Beschwerden und welche Antworten hat hier der Ayurveda?

Deepen your Yoga Lektion 19 tba

Stärkung der Sinne und des Wohlbefindens

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der ayurvedischen Stärkung von Sinnen, Nerven, Gehirn und Immunsystem

Erkältung und Immunsystem: die erste Behandlung bei Allergien und ständigen Infekten/Entzündungen von Augen, Zahnfleisch, Ohren, Bronchien, Hals und Nase ist die Stärkung des Immunsystems, dann folgen speziellere Maßnahmen

Stressbedingte Störungen: Tinnitus und Konzentrationsprobleme sind typische Folgen von Stress, die man durch Vermeidung der Ursache und mit Ayurveda verhindern kann.

Wohlbefinden in allen Lebensphasen: Ayurveda hat gute Konzepte bei Fruchtbarkeits- und Libidoproblemen, bei hormonellen Dysbalancen und eingeschränkter Vitalität. Wir besprechen hier die Hintergründe, Ursachen und ayurvedische Vorschläge zur Verbesserung der Lebensqualität.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Deepen your Yoga Lektion 20 tba

Mit Haut und Haar

Dieses Modul zeigt, wie Du Haut und Haare gesund erhältst und sie bei Beschwerden optimal pflegen kannst

Verletzte Haut: was Du bei Sonnenbrand, trockener Haut und Wunden tun kannst und welche Mittel Du in Deiner Hausapotheke haben solltest.

Erkrankungen der Haut: ayurvedische Hilfe bei Hautausschlägen/-entzündungen findet von außen und von innen statt, da die Haut ein Reinigungsorgan ist und eng mit der Funktion der Leber zusammenhängt.

Probleme mit den Haaren: Schuppen, Haarausfall und Kopfhautjucken sind keine kosmetischen Symptome, sondern Anzeichen für innere Dysbalancen, die auch innerlich behandelt werden sollten.

Preis Lehrgang gesamt	**1.345,- Euro = 269,- Euro pro Lektion incl. Skript**
einzelne Weekends, wenn Platz und Vorkenntnisse vorhanden	319,- Euro pro Lektion incl. Skript
Umfang	5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten
Ablauf	**Samstag** 8:30 bis 18:30 (ca.) mit Mittagspause **Sonntag** 8:30 bis 12:30 (Seminarende)

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Abschluss/Zertifikat

Auch hier gilt: solltest Du zusätzlich zur Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten einen Abschluss mit Zertifikat als **Ayur-DO Expert DY100** wünschen, so buchst Du bitte während der Dauer des Lehrgangs min. 3 Quartale Yoga Unterricht = 40 Stunden bei uns zusätzlich. So verfestigen sich Deine Erfahrung, Deine Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich **Yoga kombiniert mit Ayurveda**.

Intensiv-Lehrgang:

The Yoga Club

‚Deepen your Yoga' Lektionen 21 bis 25
mit Christina, Eva, Markus, Peter, Heike und Klaus

The Yoga Club – Part I: Körper küsst Psyche

Deepen your Yoga Lektion 21 I Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro
tba I 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !

Fortbildung: Psychosomatik
mit HP Christina Bopp

Qualifikationen:
Heilpraktikerin Psychotherapie
Somatic Experiencing Practitioner -
Körperorientierte Traumatherapie
Entspannungstherapeutin

Weiterbildungen (uva):
Klopfakupressur, Gesprächstherapie nach Carl Rogers, Verhaltenstherapie, gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Energiearbeit, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Heike zur Dozentin: Beides, ein solides Handwerk und das Geistwerken, hat Christina von der Pieke auf gelernt. Als Steinbockfrau ist sie dazu ohnehin mit ordentlich Durchhaltevermögen, Akribie und Stabilität gesegnet. Heißt: sowohl kosmisch begünstigt, als auch von ihrer hands-on und zugleich feinstofflichen Expertise her, ist sie ein idealer Partner für **Resilienztraining und Krisenbewältigung**. Ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen ist dabei ihre Super Power! Ihre Leidenschaft sind **konkrete Techniken**, die wir für ein **ausgeglichenes Geist-Körper-System** einsetzen können. Hey, klingt das nach einem Yoga-Kontext? Absolut! Sie ist selbst Yogini und passionierte Kraftsportlerin, es passt einfach alles! Daher haben wir sie für Dich engagiert. Sie verrät uns Optionen zum Wichtigsten was wir haben: Körper und Geist, aus **ihrer** Sicht und Erfahrung! Christina ist seit Jahrzehnten erfolgreich selbständig und weiß was es bedeutet, sich immer wieder neu zu positionieren. Ein praktisches, dabei grenzerweiterndes Weekend!

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer, alle mit Interesse an der Bewältigung mentaler/emotionaler Herausforderungen, alle Coaches, Eltern und Therapeuten etc.

Ziele: wenn ich mich überfordert fühle: was kann ich tun? Und zwar sofort! Welche Möglichkeiten habe ich an der Hand, alten Traumata zu begegnen und – nicht nur das – sie zu überwinden. Wie geht das, künftig Stolperfallen zu vermeiden? Du wirst nach diesem Seminar in der Lage sein, zu erkennen, was gerade in Dir los ist, Deinen Geist über den Körper zu befreien, und Herausforderungen mit neuer Kraft zu meistern. Klarheit, Mut und Zuversicht sind das Ergebnis. Kostbar und wertvoll für Dein ganzes weiteres Leben. Und nicht für Deines! Trage Deine neuen Erkenntnisse in Deine professionelle Arbeit mit hinein und komme damit auf eine neue Stufe.

The Yoga Club – Part II: Live long and prosper

Deepen your Yoga Lektion 22 I Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro
tba I 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !

Fortbildung: Langlebigkeit mit Ayurveda
mit HP M.Sc. Eva Maack

Qualifikationen:
Heilpraktikerin
universitäre Ayurvedamedizinerin M.Sc.
Kulturwissenschaftlerin, M.A.

Weiterbildungen (uva):
Fachqualifikation in ayurvedischer Massage & Manualtherapie, westlicher und ayurvedischer Phytotherapie, westlicher und vedischer Astrologie, Homöopathie und Fortbildung in veganer Ernährungsberatung und Orthomolekularer Medizin. Führt im Herzen Berlins eine Kurpraxis für Ayurvedamedizin.
www.evamaack.com

Heike zur Dozentin: Eva wird bei uns geliebt und verehrt. In mehreren Lehrgängen Ayur-DO Basics und Ayur-DO Advanced hat sie bereits einen wahren Fanclub bei uns aufgebaut, ihre professionelle Art vorzutragen mit anschaulichen Bildern per Power Point wird begleitet von Eloquenz, Bescheidenheit, Witz und Empathie. Eva ist für mich ‚eine Heilerin per Aura', es ist bereits motivierend und inspirierend, nur in ihrer Gegenwart zu sein und ihren liebevoll formulierten Ausführungen zu lauschen. Dazu ist sie jemand, der wirklich Herzblut in die Sache steckt, für die sie engagiert ist. Sie geht tief, Oberflächlichkeit kann sie genauso wenig ab, wie Marktschreierei und seelenloses Marketing ohne wirklichen Hintergrund, all das macht uns zu Schwestern im Geiste, auch ich schätze ihre ehrliche, fundierte Art sehr.

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer, alle Naturheilkundler, Ayurveda-Interessierte, alle mit Interesse an einer gesunden, sinnlichen Lebensführung, die nicht nur die Lebensspanne, sondern auch die Gesundheitsspanne erweitern kann, alle Coaches, Eltern und Therapeuten jeder Art etc.

Ziele: per einfacher Mittel und Wege aus dem Schatz des Ayurveda, kann ich es erreichen, mein Leben so zu gestalten, dass mir gemäß meiner persönlichen Veranlagung größtmögliche Unterstützung beim gesunden Altern entsteht. Es wird aufgeräumt mit Allgemeinplätzen, die keinen spezifischen Weg zeigen, ‚iss mehr Gemüse' das kennt jeder, dieser Lehrgang geht weiter darüber hinaus, er zeigt: WIE, WAS, WANN, FÜR WEN, WARUM. Dazu gibt es alle Inhalte zum Nachlesen.

The Yoga Club – Part III: Body Watching

Deepen your Yoga Lektion 23 I Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro
tba I 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !

Fortbildung: Physiologie
mit Markus Ulrich

Qualifikationen:
Master of Arts Sportwissenschaft, Schwerpunkte:
Gesundheitssport, Diagnostik, Intervention

Weiterbildungen (uva.):
Wirbelsäulengymnastik
Motorische Kontrolle HWS und lumbopelvin
Sport und Bewegungstherapie bei Rheumapatienten
Myofascial Release und Flossing
Medizinische Trainingstherapie
OS Coach (ortho & sports expert)
etl. wissenschaftl. Veröffentlichungen (Thieme Verlag)

Heike zum Dozenten: *„ich möchte mal auf hohem Niveau meckern, Heike“*.. sagt Markus beim Training gerne zu mir. Und ich liebe es, denn genau das bringt mich ins Fine Tuning! Seine europaweite Erfahrung mit Spitzensportlern und Reha-Patienten, dies in führender Position, ermöglicht es ihm, eine Bandbreite von exakt austarierten Optionen anzubieten, die mich immer wieder fasziniert hinterlässt. Er ist in der Lage über feinste Beobachtung – regelrechte Körperanalysen - Störungen und einseitige Belastung im Bewegungsapparat zu erkennen, ruckzuck auszuwerten und in eine dem Beschwerdebild angemessene Ausführung von Übungen umzusetzen. Erleichterung, Balance, Kraft und Geschmeidigkeit, nachhaltige Regeneration und vor allem das Knowhow für die eigene Umsetzung, sind die erfreulichen Ergebnisse. Yoga trifft **moderne Sportwissenschaft**: das ist die ideale Kombi! By the way: es macht einfach nur Spaß mit Markus, er ist ein toller Sportler, Motivator und positiver Mensch.

Zielgruppe: alle Yogis, Yogalehrer, Bewegungsliebhaber jeder Couleur, Sportler, alle mit Lust auf die Übersetzung von Anatomie und Physiologie in konkrete Übungsabläufe, Verletzte, Reha-Patienten, Bewegungseingeschränkte (Betroffene ebenso wie deren Therapeuten), Körper-Freaks, die es genau wissen wollen, Biohacker, Well-Ager, alle Menschen, die effiziente Anregung wünschen, SELBST etwas für den Bewegungsapparat zu tun, ungeachtet von Alter und Fitness-Level.

Ziele: Du bist selbst betroffen und/oder wünschst Dir durch Deinen Beruf als Yogalehrer, Fitness-Coach oder Therapeut einen professionelleren Umgang mit vielfältigen Beschwerden wie: Sehnenrupturen, Arthrose, Rheuma, Bandscheibenvorfall, Meniskusläsion, Hypertonie, Osteoporose etc. Es erwarten Dich: Analysen, Konzepte und methodischer Übungsaufbau sowie VIEL VIEL Praxis für Deine Selbsterfahrung!

The Yoga Club – Part IV: Coaching? Für jeden.

Deepen your Yoga Lektion 24 I Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro
tba I 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !

Fortbildung: Psychologie
mit Psychologe/HP Peter Reitz

Qualifikationen (uva):
Bachelor of Science Psychologie
Kompetenzentwickler in Coaching, Beratung, Training und Psychotherapie
Systemischer Berater (DGSF)
Heilpraktiker Psychotherapie
Leiter der eigenen Akademie ‚change-active‘ und Buchautor

Heike zum Dozenten: Es gibt Menschen, die beruhigen mich sofort. Dann welche, die motivieren mich. Andere liefern mir über Wort und Schrift derartig passende Impulse, dass sie regelmäßig eine Kaskade an Kreativität in mir freisetzen. Und dann haben wir noch die, deren Menschenfreundlichkeit und organisch unverkrampftes Sozialverhalten mich spirituell anregen, ohne, dass sie selbst es spirituell nennen würden. Und es gibt Peter, der ist das für mich in Personalunion! Da er von allen Seiten draufschaut: als Leiter seiner eigenen Akademie, als Heilpraktiker Psychotherapie und Psychologe, aber auch als erklärter Familienmensch und Musiker, ist seine Art von Coaching ein entspanntes, spielerisches Heranführen und Sichtbarmachen der eigenen Anlagen und Talente. Hier geht es um universell anwendbare Coaching Tools für Dich selbst, aber auch für die Menschen, mit denen Du umgehst. Klassisch win-win.

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer und Therapeuten, alle an Transformation/persönlicher Weiterentwicklung interessierte Personen, Menschen, die Spaß daran haben, ihr geistiges Potenzial zu ergründen, sich neue und zielorientierte Fragen zu stellen, aus unwirksamen, destruktiven Mustern heraus - und in Hilfe zur Selbsthilfe zu finden. Für jeden bereichernd, der sein Leben neu beleuchten und angehen möchte.

Ziele: Steigerung der Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung, einmal für Dich, aber auch für Deine Schüler/Klienten. Anreize und Methoden zur professionellen Reflexions- und Entwicklungshilfe, persönlich und beruflich, damit neue Optionen und Handlungsalternativen entwickeln. ‚Empowerment' für Dich und andere, Suchen und Finden für Dich passender neuer Ziele und Strukturen für deren adäquate Umsetzung. Die allgemeine Förderung von Zuversicht, Resilienz und Vertrauen durch den Einsatz individueller und systemischer Ressourcen. Damit Steigerung Deines eigenen privaten wie beruflichen Erfolgs sowie allgemein mehr Zufriedenheit im Leben. Ideal sowohl für Dich privat als auch Deinen Unterricht und/oder Deine Beratertätigkeit.

The Yoga Club – Part V: Frei sein

Deepen your Yoga Lektion 25 I Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro
tba I 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript

mit
Heike Fusswinkel

Yogalehrerin
Pilateslehrerin
Dozentin

mit
Klaus Heitzenröder, MA

Yogalehrer
Musikpädagoge
Dozent

Wir arbeiten in unserem eigenen Ausbildungsinstitut mit allem Erlernten von internationalen Lehrern in Kombination mit der Intention zum Besten unserer Teilnehmer beitraggen zu wollen, angepasst an die jeweiligen Zielsetzungen und Voraussetzungen. Schwerpunkte: Hatha Vinyasa, Ashtanga Vinyasa, Yin.

Inhalte:

Pranayama

Atemtechniken sind spätestens seit Aufkommen der Biohacker-Bewegung erneut in aller Munde bzw. Lungen. Biohacker beschäftigen sich mit Techniken und Maßnahmen, die zu einer Vitalisierung und möglichst auch Verlängerung des Lebens beitragen. ‚Breathwork' sagte man heute auch gern. Gib dem Kind einfach einen neuen Namen: im Yoga, Ayurveda als auch im chinesischen Qi-Gong und bei vielen anderen Methoden für geistiges und körperliches Wellbeing, sind sie teilweise bereits seit Jahrtausenden bekannt. Atmung ist einmal als **physiologischer Vorgang** lebenswichtig, wir beleuchten hier demgemäß auch die medizinische Seite. Passend eingesetzte **geführte Atmung** kann aber auch unsere Gesundheit maßgebend positiv beeinflussen, die mental/emotionale, als auch die physische. Wir lernen hier Atemtechniken aus dem Yoga, die uns aus Stress und Schmerzen führen können, in die Entspannung hinein, als auch in Mut, Kraft, Resilienz und Stehvermögen. In gute Stimmung, gesunden Schlaf uvm. Wir stellen die Zusammenhänge zwischen Pranayama und den Erkenntnissen der modernen Medizin her. Sorgen so für ein wissenschaftlich begründetes Fundament für tatsächlich wirksame Atemtechniken, die wir Dir im Skript mitliefern.

Philosophie

Wir beschäftigen uns mit gehaltvollen alten und neuen Weisheiten (keine Kalendersprüche). Z.B. aus den Veden und dem säkularen Buddhismus (gerade hier: schöne, bunte Stories, die aufmuntern, berühren, zum Nachdenken anregen). Wir stöbern bei den Griechen und Chinesen etc., dies alles in Kombination mit moderner Psychologie. Die Studienphasen wechseln sich jeweils ab mit den Atemübungen, diese zum Teil auch mit Körpereinsatz.

Zielgruppe: Yogis/Yogalehrer, Allergiker, Asthmatiker, Ateminteressierte, Biohacker, alle, die sich dazu noch mental auf neue Wege begeben möchten, Philosophie-Nerds und -Newbies, alle, die sich BEFREIT und erfrischt fühlen möchten, angeregt für ein neues Kapitel im Leben.

Ziele: wir schulen und stärken an diesem Weekend unser komplexes Sein, für mehr innere Freiheit und Weite in Verbindung mit der äußeren Welt. Außen und Innen können verschmelzen, das bedeutet Ausgleich, Balance, Versöhnung mit scheinbaren Gegensätzen.

OPTION: es besteht die Möglichkeit, NACH voller Ableistung der 100 Std. über ein Jahr, in der Folge eine Hausarbeit abzuliefern, dies als Grundlage zum Erwerb eines offiziellen Zertifikats, zur Ergänzung oder Vollendung unserer 500 Std. Yogalehrerausbildung.

Intensiv-Lehrgang:

The Yoga Club (2)

‚Deepen your Yoga' Lektionen 26 bis 30
mit Christina, Eva, Markus, Peter, Heike und Klaus

Zielgruppen:

GESUNDHEITSBEWUSSTE, die einfache und gut anwendbare Techniken in ihren Tag bringen wollen, die kraftvoll und vital halten. Körper, Geist und Seele integrieren.

YOGALEHRER, die ihren Unterricht ausweiten, interessant halten und pimpen wollen

THERAPEUTEN, COACHES und PÄDAGOGEN, jeder Couleur, alle, die mit Menschen arbeiten, zur Erweiterung der Methoden und Kompetenzen

SPORTLER, die Ausgleich und Regeneration suchen.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wir bedienen uns bei den Inhalten jeweils aus der modernen Wissenschaft, state of the art, mit den passenden Experten, als auch aus bewährten und modern angepassten Methoden aus den Überlieferungen der yogischen und ayurvedischen Schriften

Bitte informiere Dich über die Dozenten	**auf den Seiten 24-30**
genaue Inhalte der Seminare werden noch ergänzt	**1. Orientierung Seiten 24-30**
Preis pro Lektion bei Gesamtbuchung	**je 269,- Euro**
Preis pro Lektion einzeln	**319,- Euro**

Ein Seminar läuft jeweils Sa-So I 12 Std à 60 min incl. 2 Std angepasstes Yoga + Skript !

Alle Seminare enthalten Präsenz/Ausarbeitungen und vor allem yogische Begleitung von Heike und Klaus, sind aber am Termin vom jeweiligen Experten im Fachgebiet geleitet. Du kannst einzelne Weekends buchen, diese haben je einen Aufschlag von 50,- Euro - oder Dich auf den gesamten Prozess einlassen, dann zahlst Du einen ermäßigten Preis pro Einheit (keine Zahlung der Gesamtsumme nötig, wir berechnen pro Seminar).

Hilf Dir selbst **tba 27/28**	den Bewegungsapparat deuten und Anpassungen vornehmen, die Schmerz/Spannung lindern können	Sportwissenschaftler und Therapeut Markus Ulrich
Oasen im Alltag **tba 27/28**	Zeit für mich mit Ayurveda, Maßnahmen, die mein Zuhause in einen Wellness Tempel verwandeln	Master of Science Ayurveda und HP Eva Maack
Coaching für alle **10./11.4.27**	erkenne den Schatz in Dir und anderen, wertschätzend und klar mit Dir und anderen umgehen	Psychologe und HP Psychotherapie Peter Reitz
stress-less **30./31.10.27**	Deinen Umgang mit Stress positiv beeinflussen, hier lernst Du abschalten und Dich aufladen	Expertin für Somatic Experiencing und HP Psych. Christina Bopp
Raum schaffen **4./5.3.28**	Horizonte erweitern, tiefe Erfüllung finden, das Leben selbst gestalten, mein Inneres nach Außen tragen	Heike und Klaus Yoga und Ayurveda Lehrende

Hinter diesen einfachen, unaufgemotzten 😊 Darstellungen steckt enormer Inhalt und Wert. Überzeuge Dich selbst: **erstes Weekend zum ermäßigten Preis zum Schnuppern**! Erst dann buchst Du, wenn Du magst, weiter. Wir führen Dich dabei mit Mails, Literatur, Videos etc. über die gesamte Zeit. Du bist immer eingebettet in unsere Fürsorge und Ansprechbarkeit.

Äußerer Rahmen all unserer Lehrgänge

Es ist sinnvoll, bereits in Yogakleidung zu kommen, wir starten jeweils direkt mit Asana. Mitbringen: Matte, persönliche Dinge, Socken, DIN A 4 Hefter, Stifte und Papier. Du sitzt in unserer Schule in Bad Soden-Salmünster auf Deiner Matte und/oder einem bequemen Bodenstuhl während den Veranstaltungen. Achtung: wir geben keinerlei Verpflegung aus, bitte versorge Dich selbst mit Getränken und Snacks. Um den Kurpark gibt es diverse Möglichkeiten zum Mittagessen. Wir erwarten eine der Veranstaltung angemessene Pünktlichkeit, freundliche Rücksichtnahme und allgemeine Ethik.

Modalitäten

Die einzelnen Lehrgänge finden statt ab min. 9 *Buchungen (max. 17 TN) über den Gesamtumfang*. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung, diese gibt es günstig z.B. bei Hanse-Merkur etc. Wir kommen als Veranstalter nicht für Dein Nicht-Erscheinen auf, aus egal welchen Gründen. Du erhältst bei Versäumen eines Weekends das jeweilige Skript zum Nacharbeiten und dazu eine Option auf privaten Einzel-Unterricht (kostenpflichtig). Alle Details zu unseren Abläufen und Konditionen stehen in den Anmeldeunterlagen, diese erhältst Du bei Deiner fixen Buchung. Wir übernehmen als Veranstalter keinerlei Haftung für immer welche Schäden, die aus dem Besuch unserer Events entstehen könnten. Achtung: wir stellen keine Diagnosen und behandeln nicht, unsere Angebote dienen dem Fördern allgemeinen Wohlbefindens und ersetzen weder Arztbesuch noch Therapie.

Voraussetzungen

- Du hast echt Lust an Weiterbildung, liebst es, für Dich und andere Wissen zu erlangen
- Du erwartest keine Animation, viel Lärm um nichts oder ein Wellness-Weekend
- Du pflegst eine lockere Einstellung zu anderen Meinungen und Vorstellungen
- Du liebst Fairness und ein kultiviertes Miteinander aller Beteiligten auf Augenhöhe
- Du verstehst, dass wir einen zeitlichen und ablauftechnischen Grundrahmen haben, nach dem sich alle Teilnehmer richten
- Du übernimmst Verantwortung für Deine Versäumnisse und arbeitest diese (mit unserer Unterstützung) nach, sofern Du ein Zertifikat wünschst. Eine Seminarversicherung wird empfohlen.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Mit herzlichsten Wünschen für Dein Glück und Wohlergehen
Heike und Klaus im Namen des gesamten Dozenten-Teams

Namasté