



dimension **yoga**
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News April 2024



Quelle Bild: Pixabay, Kommunikation



dimension **yoga**
PRACTICE. STUDY. TEACH.

heike fusswinkel
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com
0162 700 3313



yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

klaus heitzenröder
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com
0160 702 2213

YOGA

Ashtanga | Hatha | Vinyasa | Yin
Präsenz. Online. Konserve.
Aus- und Weiterbildung

AYURVEDA

Lifestyle. Seminare. Workshops.

ADRESSE

Yogazentrum
Frowin-von-Hutten-Str. 6
63628 Bad Soden-Salmünster





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Kommunikation

Liebe:r Yogi:ni,

wie wir miteinander kommunizieren hängt u.a. mit unserem aktuellen mentalen/emotionalen/ physischen Zustand, den gemachten Erfahrungen, unseren Urteilen und Glaubenssätzen, dem Konstitutionstyp (ideenreich, feurig oder verzeihend), mit unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung zusammen. Bei all diesen Faktoren ist der Adressat noch gar nicht mal explizit berücksichtigt! Und dennoch empfinden wir den Austausch mit einem Menschen fast sofort als bereichernd – oder gestört. Dabei können wir eine Menge dazu beitragen, wie sich die Kommunikation letztlich gestaltet, auch die mit uns selbst. Eine lohnende Sache, finde ich!

Im Frühling feiert man bei uns Ostern, in Indien das HOLI-Fest. Bei beiden Events geht es um Neuanfang, um kraftvolle Transformation. Eine Möglichkeit des Verzeihens, alten Ärger hinter sich - und Negatives loszulassen. Im Ayurveda fachen wir jetzt die Lebensfreude an über eine Reinigung von der Schwere des Winters. Vieles können wir bei professioneller Anleitung selbst tun: u.a. Kräuter einnehmen, spezielle ausscheidungsanregende Ernährung, Eigenmassagen, die das Gewebe stimulieren uvm. Auch der Yoga gestaltet sich bei Klaus und mir im Frühling ‚traditionell‘ auf eben dieser **Detox** Ebene. Wir wenden uns in Quartal II/24 sehr bewusst dem Loslass-Gedanken zu und interpretieren ihn in unseren Klassen. Das sieht dann so aus:

Meditation

um den Kopf klar zu kriegen, für die Akzeptanz der Dinge, die wir vorfinden und schließlich selbständiges Entscheiden, statt sich der Verwirrung, dem Gedankenkarussell zu überlassen

Atemübungen

um Ereignisse emotional zu verarbeiten, den Vagus (Entspannungsnerv) zu stimulieren, die Atemwege zu pflegen, das Immunsystem zu stärken, mehr in das Hier und Jetzt zu kommen

Flows

die besonders den Stoffwechsel anregen, in Maßen erhitzen und reinigen, sowohl wirksam für die Organe, als auch für Gelenke und Muskeln sind - und subtil die Vitalenergie unterstützen.

Kommen wir zurück zum Thema ‚Kommunikation‘: oft scheitert ein guter, befriedigender Austausch daran, dass wir innerlich nicht klar und nur wenig fokussiert sind. Was mich per vedischer Wissenschaften seit Jahrzehnten glücklich macht, ist die Förderung von genau diesen Attributen: Klarheit und Fokus. Meine innere Konfusion zunächst wahrnehmen und nicht wegstoßen (über Meditation), Ärger und Frustration abatmen, dies ordnet schließlich mein Inneres. Führt in der Folge dazu, dass ich meine Ideen besser strukturieren und mit anderen in einen wertschätzenden und zielführenden Austausch gehen kann. Wenn jetzt noch der Körper in Harmonie und Balance ist (Yoga Asana trägt entscheidend dazu bei) ist meinem Wohlbefinden kaum etwas hinzuzufügen. Willkommen zu ‚Detox für Körper und Geist‘ Quartal II/24, ab 3. April. Du hast bis 20. Juni Zeit, Deine 10 Termine abzufeiern: Self CARE.



Namasté, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal 11/24 vom 3. April bis 20. Juni 24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: soft-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow teils mo oder do
Präsenzkurs im Studio BSS COACHING 17:30-18:30 Klaus level: reha	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 15:00-16:00 Klaus/Heike level: 1	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 15:00-16:00 Klaus/Heike level: 1	+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Hatha - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus dynamic flow			alle Intensiv-Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus tipps+tricks	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: 2		weitere Yoga-Kurse: bei Dir oder uns - auf Wunsch!

Deine Buchungsmöglichkeiten:

STUDIO	10 Präsenz-Termine	180 Euro
ONLINE	30 Live-Termine + 30 Replays	180 Euro
COMBI	10 Präsenz- + 30 Live-Termine + 30 Replays	210 Euro

Eine sehr faire Option, falls Du einmal nicht präsent sein kannst oder im Urlaub bist, ist die **COMBI** Lösung. Damit hast Du zusätzlich 3 Streams in der Woche **+ Replays** und kannst die Präsenzklassen jeweils 7 Tage lang wiederholen und nacharbeiten.



Wir beraten Dich gerne im persönlichen Gespräch.



dimension **yoga**
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

überblick: unser Angebot April – Juni 2024

QII/24: ‚Detox von Körper und Geist mit Yoga und Ayurveda‘

Start QII/24 am Mittwoch, 3. April 2024

kein Unterricht alle **Feiertage** und **lila** markiert, siehe unten

Ende QII/24 am Donnerstag, 20. Juni 2024

April 2024

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30					

Yin Yoga

Mai 2024

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28	29	30	31		

Ayur-DO Advanced

Juni 2024

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

Ayur-DO Basics

ALLE TAGES TERMINE FREI WÄHLBAR über Kursifant, **auf jedem internetfähigen Gerät.**

Für die **Weekend Seminare** bitte extra anfragen, die Beratung erfolgt persönlich!

Du erhältst für die Wochenkurse 10 Punkte zu Deiner freien Verfügung. Ein Punkt = 1 Klasse.

Alle Kurse finden an je 10 Terminen statt! Eine Änderung der gebuchten Klasse ist jederzeit per einfachem Klick bis 2 Std. vor Beginn möglich. Die Termine stehen zur sofortigen Buchung bereit, sofern Du bei uns angemeldet bist, Punkte zur Verfügung und QII/24 voll bezahlt hast.

Flexibler ist ein nachhaltiges Lernen mit Struktur kaum möglich. Die Kasse fördert anteilig bei Buchung, Zahlung und 80% Teilnahme bei KLAUS. Du erhältst am Ende des Quartals eine Bescheinigung über den Besuch und die Inhalte. Diesen Beleg kannst Du bei der Kasse einreichen und erhältst je nach Institution eine Zuzahlung zur Kursgebühr bis 100%.





Unsere Bildungs-Angebote 2024/25: TERMINE

Alle Inhalte, Daten und Details findest Du immer aktuell auf:

<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/>

Alle Lehrgänge sind von der Reihenfolge her beliebig buchbar!

Es kommt auf Deine Wünsche und Ziele an, wir beraten Dich gerne persönlich.

Hatha Vinyasa Intensive Heike und Klaus		Lektionen 01-05 Seiten 5-8	April 25 bis März 26 neue Termine/Gruppe ab April 2025		
Terminfindung	5 Weekends	in Abstimmung:	GEMEINSAM.	Bitte melden.	

Yin Yoga Intensive Heike und Klaus		Lektionen 06-10 Seiten 9-12	April 24 bis März 25 starte JETZT mit Faszien-gesundheit		
20./21. April 24	20./21. Juli 24	26./27. Okt 24	7./8. Dez 24	15./16. März 25	

Ayur-DO Basics Eva, Heike und Klaus		Lektionen 11-15 Seiten 13-16	März 24 bis Februar 25 ,Ist der Hammer' – sagt eine Teilnehmerin		
16./17. März 24	8./9. Juni 24	21./22. Sept 24	23./24. Nov 24	15./16. Feb 25	

Ayur-DO Advanced Eva und Klaus		Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Oktober 23 bis September 24 NEUE Gruppe 2025, nach Ayur-DO Basics		
liegt zurück	liegt zurück	liegt zurück	25./26. Mai 24	7./8. Sept. 24	

Rahmen und Modalitäten Seite 23

The Yoga Club Experten aus verwandten, relevanten Fachbereichen + Heike und Klaus		Lektionen 21-25 DAS WIRD DIE KRÖNUNG	Mai 25 – Juni 26 für Erfahrene Termine mit den Dozenten in Abstimmung Inhalte gemäß den Anforderungen der deutschen Krankenkassen (und mehr)		
---	--	--	--	--	--

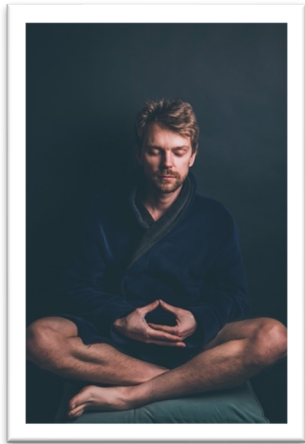




dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Kleine ayurvedische Pflegeroutine für April



Früh aufstehen, am besten mit der Sonne, spätestens um 6:30 Uhr

Dankbarkeit und Vergebung als kleines Ritual sofort nach dem Aufstehen praktizieren, nicht um andere oder Dich aus der Verantwortung dafür zu befreien, sondern um Dich zu stärken:

„Danke, dass ich aufwachen durfte, danke für dieses schöne Leben, meine Heim, mein Essen, ich verzeihe den Menschen, die sich mir gegenüber fehl verhalten haben, ich verzeihe mir selbst, lasse Ruhe in mein Herz und meine Gedanken einkehren.“

Sei kreativ und spontan, finde Deine eigenen Worte ..

2 Glas warmes **Wasser trinken**

Garshan Massage: mit Massage Handschuhen aus Rohseide den ganzen Körper von den Füßen bis zum Hals durch sanfte Reibung stimulieren, an den Extremitäten aufwärtsstreichend, an den Gelenken kreisend. Wunderbar für den Kreislauf, innere Wärme und den Stoffwechsel!

5 min. sanftes **Ujajyi Pranayama**:

- aufrecht sitzen, bitte nicht liegen
- die Stimmritze leicht verengen, ruhig über die Nase ein- und ausatmen mit subtil hörbarem Geräusch wie ‚haaaaaaaa‘ oder der Klang einer Muschel am Ohr oder Darth Vader; denke an einen Spiegel, den Du anhauchst, ohne den Mund zu öffnen
- Du kommst leichter in die Technik, wenn Du das ‚haaaaaaaa ‘ zuerst ein paar Mal flüsterst und dann den Mund schließt, die Kehlstellung ist dieselbe.



Kleiner Aufwand, riesengroße Detox Wirkung auf jeder Ebene: physisch, geistig, seelisch.

Mehr dazu in unseren Klassen. Wir freuen uns sehr auf Dich.

