



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News Oktober 2025



Quelle Bilder: pixabay



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.

All in one

Liebe Yogini, lieber Yogi,

1. Inspiration

Es ist für mich immer wieder ein Fest, und das täglich, mir von verschiedenen Ansätzen her Anregung zu verschaffen, dabei nur wichtig - ja, das hatten wir letztens schon - das Richtige zur passenden Zeit. Sonst läufst du einfach Gefahr, dich zu verzetteln. Insofern war ich heute mal bei Gerd Ziegler unterwegs und folgendes hat mich berührt, weil es aktuell mein Bedürfnis ist:

GIB DEINEM KÖRER UND DEINER SEELE ALLES, WAS IHNEN GUTUT, UND LASS DEN STRESS DER VERGANGENHEIT EINFACH LOS. GÖNNE DIR EINE RUHEPAUSE. ENTSPANNE UND NÄHRE DICH.

Besonders wenn wir eine Phase der Anstrengung und Entbehrung hinter uns gelassen haben, egal was es war, nach Zeiten von Aktivität und intensivem Ranklotzen, brauchen wir eine Oase der Regeneration, Ruhe, Kräftesammeln. Viele von uns aber können das nicht mehr. Der Sympathikus läuft weiter auf Hochtouren, das Cortisol sagt: WO, WO ist das nächste Event, das nächste Projekt.. und FOMO ist dann die größte Angst. Für alle, die nicht so tief in der virtuellen Sprache drin sind: **Fear of Missing Out** = die Angst etwas zu versäumen.

Je häufiger wir aber Maßnahmen der Regeneration ‚selbstverständlich‘ ausüben, heißt tiefe Momente der Entspannung in den Alltag einbauen, desto deutlicher und schneller fühlen wir die wohltuende Wirkung. Das macht uns zunehmend freier vom Bedürfnis nach Aufputzmitteln jeglicher Art, ob Substanzen oder social media oder andere Süchte, die unser Organismus ohnehin nur als Peitsche erlebt. Und die uns mehr Kraft rauben – als Genuss geben. Schließlich wächst das Vertrauen in die sich selbst regulierenden, heilenden Kräfte in uns, und das wiederum macht uns liebevoller, achtsamer und ruhiger. Für uns selbst – und für unsere Umwelt.

2. Quartal IV/25 – das Yoga der fünf Elemente nach dem Ayurveda-Modell

Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Der uns umgebende Mix und auch der IN uns. Wir widmen die ersten 5 Wochen des neuen Quartals der Erforschung dieser inneren und äußeren Welt.

Wo kann ich mir mehr Raum geben, wo mache ich mich / es mir viel zu eng? (Gelenke)
Was bedeutet größere Luftigkeit für mich und mein Leben? (Einatmen, Ausatmen, Aufatmen)
Ist das Feuer in mir noch an – oder funktioniere ich auf Sparflamme, weil ‚ausgebrannt‘?
Saft und Kraft, das hängt mit Wasser zusammen, hab‘ ich genug Feuchte in mir? (YIN-Prinzip)
Und, ach, wie wohltuend sind doch diese geerdeten Menschen, wie schaff ich das für auch mich?

Wir hoffen, Euch damit exklusive kreative Anregung zu geben, diese besondere Zeit vor dem Jahresende zu genießen, statt durchzufeuern und dann unter dem Weihnachtsbaum mit glasigen Augen einen entnervten Streit vom Zaun zu brechen. Nein, Du doch nicht.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wir freuen uns auf diese Elemente-Arbeit mit Dir und starten dann nach der Pause im November die zweiten 5 Wochen mit dem Mix aus diesen Elementen, damit nichts davon allzu unbeachtet bleibt und nichts davon die Überhand gewinnt. So. bleiben wir gesund und ausgeglichen – der werden es wieder.

3. *Sich etwas Besonderes gönnen..*

.. mit gutem Gewissen und in dem leicht gänsehauterzeugenden Bewusstsein, dass wir damit einfach nur die Liebe zu uns selbst ausdrücken. Und davon leben wir.

Es muss gar keine Materie sein, vielleicht ‚gönnt‘ Du dir einfach mal:

- eine ausgeglichene Gemeinschaft, gesundheitsbewusst und anregend in sich
- neues WISSEN, das die Grundlage für ein besseres Leben oder sogar für einen neuen Beruf legen kann, und somit mehr Erfüllung und Fülle
- 5 Weekends, prall gefüllt mit Yoga und zwar ‚in der Tiefe‘

Wir laden Dich noch gerne ein, in unsere **Lektionen 1-5, deepen your yoga**, noch sanft mit hineinzuschlittern. Im Januar 26 geht's los: Du verpflichtest Dich zu nichts. Sollte es Dir am ersten Weekend nicht zusagen, musst Du nicht weiter buchen - wir sind da sehr sicher durch Erfahrung – 99% bleiben. Es wäre toll, wenn Du Dich **jetzt** dafür anmelden könntest, da ich das Onboarding demnächst starte. Was das bedeutet: Kuschemails an Dich, sehr wenige, aber mit viel Liebe gefüllte, die Dir Hinweise geben, wie Du aus diesem Lehrgang das meiste holst incl. feiner kleiner Tipps, Literatur, Material zur Vertiefung Deines Erlebens.

Hier die Termine und Themen, allesamt **AUSFÜHRLICH** beschrieben auf den Seiten 6-9 unter

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

Hatha Vinyasa Yoga – Deepen your Yoga – Lektionen 1-5

Find your ground	Standhaltungen, Geschichte, Philosophie	DYY 1 17./18. Januar 2026
Between heaven and earth	Sonnengröße, Pranayama, Vinyasa	DYY 2 23./24. Mai 2026 - geändert
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	DYY 3 8./9. August 2026
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung, Assistenz	DYY 4 24./25. Oktober 2026
Showtime!	Austausch, Dein Auftritt, Dein Konzept, Marketing	DYY 5 23./24. Januar 2027





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

KANN ICH DAS? Pack ich das überhaupt? Fragst Du dich sicher. Wir sagen: Kannst Du atmen? Dann kannst Du Yoga. Es geht nicht um den Körper, der ‚hängt zwar dran‘ – aber hauptsächlich geht es um einen guten Umgang mit sich selbst und anderen. Eine wunderbare Erfahrung, jedes einzelne Mal, wir bilden aus seit 2005.

Herzlichen Dank unserer lieben Kollegin J. für diese schöne Bewertung:

Yoga Club: ich liebe den Yoga Club. Ich liebe die verschiedenen und vielfältigen Themen. Der jetzige Schwerpunkt mit Markus war der Beste bislang. Absolut kompetent. Absolut sympathisch und kurzweilig. Ich konnte soooooo viel mitnehmen und hoffe, ihr macht noch einen weiteren Wochenendworkshop mit ihm als Fortsetzung. Absolut genial.

Hatha Vinyasa: sehr guter Aufbau und ich merke in meinen eigenen Yoga Klassen, die Qualität der Inhalte. Ich finde es immer wieder erschreckend, wenn Menschen kommen und mir sagen, dass sie bereits seit 10 Jahren Yoga praktizieren (im Studio) und eine wirklich miserable und schädigende Haltung in den Asanas erlernt/ingenommen haben. Genau in diesen Momenten merke ich immer wieder, welche gute Basis die Ausbildung bei euch bietet.

Yin: Yin ist meins. Ich liebe es. Und auch hier wieder ein gutes Fundament, um sicher und kompetent anzuleiten und Menschen die Yoga Praxis näherzubringen. Auch der Anatomieteil ist nicht langwierig oder langweilig. Alles greift ineinander und kann wunderbar angewendet werden. Immer wieder eine Bereicherung.

Die liebe J. ist mit DYY Stück für Stück gewachsen. Lektion für Lektion. Das vermittelt letztlich das Gefühl: oh ja, **das** ist das Beste überhaupt jetzt. Einfach aus dem Grund, weil immer mehr Zahnräder ineinandergreifen. Und man merkt, wie die Themen und Dozenten sich gegenseitig stützen und ergänzen. Plus eigener besonderer Vorlieben, die dann Nischen für die ganz persönliche Entwicklung bieten. So ist jeder bei uns anders gefordert und gefördert.



Wir unterrichten mit besonderer Struktur und jahrzehntelanger eigener Praxis. Gib Dir einen Ruck und bereichere auch Du Dein Jahr 2026 – mit stetig erweiterbarem Wissen im großen Feld Gesundheit und Wohlbefinden. Ohne Druck, ohne Leistung. Und unterrichten musst Du nicht nachher – aber Du wirst es sehr wahrscheinlich wollen.. wir sind schon 14, auf geht's.

In 2027 folgt dann wieder ein Yin Durchgang, mit den Lektionen 6-10.

Wäre schön, wenn Du die Gruppe dann schon kennst, wir knebeln Dich sicher nicht, aber man wächst förmlich zusammen.. Ruf uns zeitig an bitte, und wir bringen Dich auf den Weg. Für DEIN Yoga - an jedem Platz dieser Welt..





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

4. Wohlfühlmaßnahme des Monats

- Kleine Oase bauen, daheim, JE-DER-ZEIT
- Deine Yogamatte mit einer zusätzlichen Decke, etlichen Kissen, Bolstern, Blöcken, Bändern - was immer Du da hast - ausbreiten
- Den Raum erst gut lüften, dann für Wärme sorgen.
- Kerze und/oder Duftlampe mit feinem, natürlichen ätherischem Öl
- Handy aus, Schild ‚bitte nicht stören‘ an die Tür
- Tee kochen und in eine Thermosflasche füllen, Tasse dazu
- Musik? Wenn Du dich danach fühlst, ganz leise, sonst auch gerne Stille
- 5 min. Meditation, nichts wollen, auch nicht ‚nichts denken wollen‘, Dir einfach RAUM geben
- 3 YIN Positionen wählen, z.B.

Vorbeuge Schmetterling, dick unter Knien unterpolstert und mit Decke über Dir
Drehung Cattail, mit dem oberen gestreckten Bein auf einem dicken Kissen
Rückbeuge Sphinx, an der Wand, Bauchlage mit Unterschenkeln nach oben

Dann ein NSDR Programm in Rückenlage oder eine Atemübung mit den Händen auf Herz und Bauch: Einatmen auf 4 - Ausatmen auf 6
kurzes Savasana

- Langsam aufrollen, entrückt lächeln, Dir Tee ausgießen und ein Stück feines Gebäck oder Schoki dazu

Wie war das mit der Regeneration im Alltag? So einfach ist das. Effekt: ein ruhiges Herz und ein entspannter Körper, damit die beste Gesundheitsvorsorge überhaupt. Es ist unbezahlbar, SELBST zu wissen, wie das geht.



health & happiness, Deine Heike ♥♥♥ **Namasté**, mit Einladung und Grüßen ebenso von Klaus



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Yoga-Kurse Quartal 4/25 vom 6.10.-20.12.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	SONNTAG
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 mit Heike functional soft	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 mit Heike functional 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 mit Heike functional 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike functional all
Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-18:30 mit Klaus classical 1	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus/Heike classical soft	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike functional 1-2	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus/Heike classical soft		
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 mit Klaus classical all	per ZOOM live + replay 18:30-19:30 mit Klaus Yang short	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus Yin Short	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus classical 1-2		
	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike functional 2	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus classical all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike functional all		

Quartal IV/25 – Yoga nach den 5 Elementen

Start	Montag 6. Oktober 2025
Pause (kein Unterricht)	Montag-Sonntag 10.-16. November
Ende	Samstag 20. Dezember

Formate & Preise

STUDIO	10 Klassen präsent im Studio 180 Euro – bei Klaus mit Kassenbeteiligung
ONLINE	30 Klassen online live + alle Replays für je min. 7 Tage 180 Euro – bei Klaus mit Kassenbeteiligung
COMBI	10 Klassen präsent im Studio + 30 Klassen online live + alle Replays für je min. 7 Tage 210 Euro – bei Klaus mit Kassenbeteiligung



Über unser Verwaltungssystem KURSIFANT sind ALLE Klassen flexibel wählbar.