dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News September 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 I Hatha I Vinyasa I 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.

Ancient Tradition meets modern Science

Liebe Yogini, lieber Yogi,

obige Veranstaltung ist vielleicht auch was für Dich! Wir haben sie für einen unserer größeren Geschäftskunden in Biebergemünd entwickelt. Es verbirgt sich dahinter eine Mischung aus Vortrag (sehr wenig) als Motivation **warum** man das gleich macht was man macht. Also: was sind die Vorteile? Dann kommt: jede Menge sanfte yogisch/ayurvedische Action bestehend aus körperlicher Vorbereitung durch einen super soften Flow, danach entspannende Atemübungen im Sitzen und später im Liegen, die nach und nach immer mehr in die Tiefe führen. Es folgt ein NSDR (non sleep deep rest = Yoga Nidra) weiterhin im Liegen, eine Meditation der liebenden Güte dann wieder im Sitzen, abschließend eine belebende Reinigungsatmung zur Erfrischung, kombiniert mit einer Ausgleichsatmung und dem ‚Löwen'. Das Resultat: 60 min später bist Du sowohl entspannt als auch erfrischt und inspiriert, Deinen Tag oder Abend weiter gut gelaunt zu gestalten. Die Augen glänzen, der Geist ist klar, das Herz aufgeräumt. Wenn Du Deinen Gästen/Kollegen etc. zu egal welchem Anlass mal **Gesundheitsimpulse** schenken willst: ruf uns an. Wir kommen gern zu Dir – oder Du zu uns.

Wie komm ich auf diese Reihenfolge, den Titel und die Aktion überhaupt? Immer wieder treffe ich berufsbedingt mit hingebungsvollen Therapeuten zusammen, die mir ihre Einblicke und Erfahrungen aus ihrem Tätigkeitsbereich, in ihren eigenen Worten darlegen. Ganz ohne Yoga 😊. Ich erkenne darin aber sehr oft genau das: Yoga. Heißt: wir meinen genau dasselbe – aber reflektieren dabei nicht auf Yogatechniken per se. Sondern auf eine *Wirkweise*. Eh voilà: altbewährte Tradition (Yoga) trifft moderne Wissenschaft.

Hauptsache es wirkt! Die aktuelle Forschung hat inzwischen belegt, was es mit den alten Techniken auf sich hat, und die Wirksamkeit derer bewiesen. Nur die wenigsten WISSEN aber, dass es definitiv meist bekannte Sachen sind, die wir seit mehreren Tausend Jahren als YOGA verfolgen. Heute dann ‚im neuen Röckchen' und mit Studien unterlegt und präsentiert. Lust auf den ‚Löwen' Simasana? Neudeutsch: Zwerchfellentspannung.. Die Wirkung ist gleich:

Aufrecht im Fersensitz platzieren, gerne auf Sitzhilfe, Kissen o.ä. , Knie aufspreizen, Füße zusammenbringen, Fersen nach außen drehen. Zur Ruhe kommen. Einatmen durch die Nase. Dann weit nach vorne neigen, die Hände auf die Oberschenkel oder den Boden vor Dir kräftig aufstützen. Die Augen aufreißen, den Mund, ebenso, die Zunge rausstrecken und mächtig und lang fauchen, bis nichts mehr drin ist. Zunge wieder rein, Mund zu. Deinen Reaktionen Raum geben, heftig lachen oder prusten oder Dich anderweitig freuen.
5 x. Fühl nach und erzähl mir, was Du dabei erlebt hast.

Dieses Programm ist entstanden auf der Basis meiner Lehrer und eigenen Erfahrungen aus mehreren Jahrzehnten Yoga und Ayurveda. Wer's nachmachen will: gern. Ich seh mich als Yoga Medium = Yoga fließt durch mich hindurch und wird weitergegeben an die, die ihn von mir wollen. Und fühlen können. Das nächste Quartal beginnt am **6. Oktober 2025**. Mit dabei?

health & joy, Deine Heike ♡♡♡ *Namasté*, mit Einladung und Grüßen ebenso von Klaus

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Yoga-Kurse Quartal 3/25 vom 14.7. – 28.9.25

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

Über unser Verwaltungssystem KURSIFANT sind ALLE Klassen flexibel wählbar.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wachstum und Entwicklung für Dich – mit uns

Du möchtest mehr erfahren zum gesunden Leben mit Yoga und Ayurveda, und Dich persönlich weiterentwickeln? Hierzu gibt es aktuell 5 Lehrgänge, die jeweils 5 Wochenenden über ein Jahr beinhalten. Du kannst EINZELNE Termine buchen, oder den ganzen Lehrgang. Dieser schließt, wenn gewünscht und bei vollständiger Teilnahme, mit Prüfung und einem Zertifikat. Oder auch ganz easy: **nur für Dich**. Wir sind eine offizielle Ausbildungsschule, registriert von der Regierungsbehörde Darmstadt. **Alle neuen Termine mit Details hier:**

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	Sonnengrüße, 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**

Ayur-DO Basics – Deepen your Yoga Lektionen 11-15

Basic Essentials	Mikrokosmos = Makrokosmos, Terminologie	**DYY 11** **14./15. Februar 2026**
Finding Balance	Ungleichgewichte aufdecken und behandeln	**DYY 12** **18./19. April 2026**
Eating well	Ernährung und Gewürze aus ayurved. Sicht	**DYY 13** **19./20. September 2026**
Creating Structure	Leben in den Rhythmen der Natur, Schlaf, Massagen	**DYY 14** **28./29. November 2026**
Natural Healing	die Ayurveda Hausapotheke und Pflanzenheilkunde	**DYY 15** **27./28. Februar 2027**

Du kannst beliebig anfangen. Ob Yoga oder Ayurveda: alles problemlos ohne Vorkenntnisse möglich und liefert wie all unsere Veranstaltungen zum Teil lebensverändernde Einblicke. Zusätzlich zu den Lehrgängen buchst Du weiterhin Deinen wöchentlichen Unterricht und hast so: Theorie + Praxis über je ein Jahr. Dies erweitert und ergänzt Deine Perspektive nachhaltig.

Viel Freude und Erfolg, wir sind im gesamten Prozess immer an Deiner Seite.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

(Früh)herbstrezepte

Fröhlichen meteorologischen Herbstbeginn am 1.9. für Euch alle.

Ich bin in dieser Jahreszeit geboren und mag sie - wie den Frühling - besonders gern. Alles ist so 'gemäßigt' nicht brüllheiß oder klirrend kalt, irgendwo dazwischen, das genieße ich.. Genuss, den wünsch ich Dir ebenfalls.

Der Ayurveda weiß, dass nach dem Sommer und vor dem Winter eine besonders verletzliche Zeit beginnt, das Pitta (innere Feuer) ist noch hoch, aber das Vata, kalt und rau, hält Einzug. Herbststürme, kühle Nächste, zum Teil aber tagsüber noch sommerliche Temperaturen, diese Herausforderung für Körper und Geist kann man mit einfachen Maßnahmen wunderbar kompensieren, sodass der sonst übliche erste Herbst Infekt – dieses Jahr vielleicht gar nicht kommt?

Was tun?

Vata Dosha beruhigen über warme, erdende, etwas öligere Speisen, Suppen, Eintöpfe, gut gemahlenen, frischen Vollkorn auch als Gebäck, gerne Dinkel (Vata), Quinoa (Pitta) und Hirse (Kapha) mit Saaten (Sesam, Kürbiskerne etc.)

der Trockenheit des Sommers im Organismus entgegenwirken mit warmen Getränken wie Ingwer- oder Fencheltee, aber damit nicht übertreiben, sonst meldet sich das Pitta, zimmerwarmes Wasser regelmäßig über den Tag, zur Nacht gerne eine ‚goldene Milch' (ich nehme warme Pflanzenmilch mit Ashwaganda, Triphala, Kurkuma und etwas Ahornsirup)

Vorsicht mit scharfen Gewürzen, lieber ausgleichende benutzen, wie Ingwer, Zimt Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma.

rhythmischer, nicht zu hektischer Tagesablauf, regelmäßig spazieren gehen in der jetzt sanften Mittagssonne, abends zur Ruhe kommen mit Yoga und Meditation, freundlicher Austausch mit nährenden Menschen, weniger Bildschirmarbeit, abends Handy aus.

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Sesamtaler mit Kürbisgemüse

200 gr.	frischen Dinkel fein mahlen (oder Vollkornmehl nehmen Type 1700)
30 gr.	weißen Sesamsamen dazu
½ TL	Himalaya Steinsalz ohne Zusätze
60 ml	Sesamöl, bio, wenn das nicht vertragen wird: Olivenöl, auch bei viel Pitta, aber Achtung, dieses auf keinen Fall zu heiß verarbeiten/backen (nicht über 180°)
100 ml	warmes Wasser

Alles vermengen, wird in kurzer Zeit ein relativ fester Teig, nicht zu lange stehen lassen, evtl. mehr Wasser.

Ofen auf 175 ° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen, 6 Taler formen, nicht zu hoch

Sanft 10 min backen, dann Ofen aus und bei geöffneter Tür noch 5 min. nachtrockenen lassen. Das Gebäck sollte nicht braun werden, sondern ganz zart Farbe bekommen.

Man kann es nicht stehen lassen, es ist zu lecker 😊 und fällt buttrig, ölig in den Mund.
Es befriedet mich auf der Stelle.. und es bleibt nie nur bei einem Taler.

Besonders ausgewogen wird das ausgleichende Vata-Gebäck, wenn Du etwas süß-herbes Gemüse dazu isst:

½ Kürbis	würfeln
½ Spitzkohl	in Streifen schneiden, er gleicht die Süße vom Kürbis aus, ist aber nicht so schwer zu verdauen wie andere ‚harte' Kohlsorten wie Wirsing oder Grünkohl
1 Zucchino	würfeln
1 Frühlings-zwiebel	putzen und fein in Ringe schneiden mit dem Grün (gesunder Schwefel für die Knochen, Geschmack für den Gaumen)
2 Tomaten	würfeln, ich nehme jetzt gerne Roma

Alles in Topf mit 1 EL Ghee oder Öl, gut mischen, andünsten mit Ayurveda Gewürzmischung Deiner Wahl und Vorliebe und einem guten TL Miso, durch die Tomaten meist feucht genug, einfach bei sehr niedriger Hitze mit Deckel gar ziehen lassen (bis der Kürbis weich ist), ich nehme noch 2 EL Tamari Sauße hinzu am Schluss, man kann auch 1 EL Sesammus (Tahini) untermischen, aber wenn man die Sesamtaler dazu isst, was wir oft tun, dann wird mir das zu fett, Also – entweder oder.. + 1 TL Meersalz nach Geschmack. Wir löffeln Sojaquark drüber (Sojade) und es schmeckt auch fantastisch mit gewürfelten Ziegen- oder Schaffeta.

Bleib gesund. Erzählst Du mir, wie es Dir geschmeckt hat und bekommen ist?

dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Angebote unserer lieben Dozenten und Kollegen HP Eva Maack und HP Peter Reitz

Die unglaublich spritzige und interessante Website unserer Ayurveda Kollegin HP Eva Maack, Master of Science Ayurveda, mit eigener Praxis in Berlin, Dozentin in unserer Ayur-DO Ausbildung, NEUE Termine ab 2026, siehe Seite 4 dieses newsletters.

https://evamaack.com/
u.a. Kostenloser Online Workshop mit Eva am 9.9.
und noch viel mehr..

Und hier ein eigenes Angebot von Psychologe, Autor und Akademiegründer change-active, HP Peter Reitz, den wir im November 2025 für ein Weekend bei uns zu Gast haben, siehe Seite 4 diese Newsletters, dort steht der Link zu unseren Weiterbildungen.

Systemische Praxis: einfach - kompakt - gut
- Begegnung. Entwicklung. Perspektiven -

1-jährige Weiterbildung in Gelnhausen

- Du möchtest **Dich und andere weiterentwickeln** können?
- In Gesprächen durch kluge Fragen **neue Perspektiven** eröffnen?
- Deine Fähigkeit, **Beziehungen zu gestalten**, auf ein neues Level heben?

Dich erwartet eine praxisnahe, **lebendige Hinführung** ins systemische Arbeiten.
Du lernst an echten Fällen, tauschst Dich **in einer inspirierenden Gruppe** aus und entwickelst Dich in einem **vertrauensvollen Rahmen** weiter.

Die Lerngruppe wird zu einem **Raum des Wachstums** – für Dich und für alle, die mit Dir lernen.

Hier der Link:

https://change-workshop.de/weiterbildung/systemische-praxis-einfach-kompakt-gut/