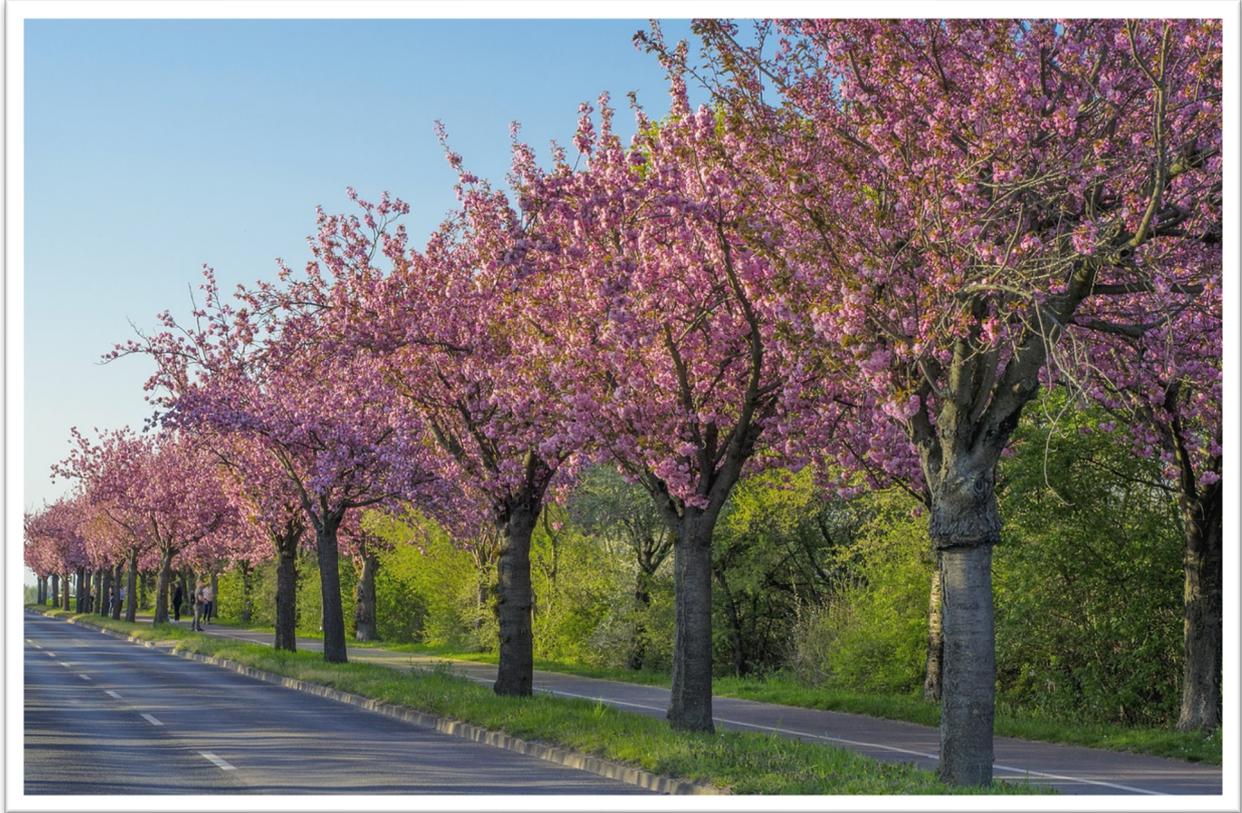




dimension **yoga**  
**yoga** service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

# News April 2025



Quelle Bilder: Pixabay



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

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



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

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

## -rosé-hellgrün-bleu

Ihr Lieben,

unser Titelfoto April zeigt die aktuellen Farben der Natur und zielt damit gleichzeitig auf das yogische Modell der ‚Chakras‘ (Energiezentren), in diesem Fall: zartgrün und rosé für das Herz-Chakra und silbrig blau für das Kehel-Chakra. Sie stehen für Mitgefühl, Freude, Liebe, Freiheit, Weite und Entwicklung. Das ist einmal die Energie des Frühlings, klar. Aber so sind wir auch überhaupt innerlich angelegt: wir wollen wachsen, am besten über uns selbst hinaus, das ist unser genetischer Antrieb. Lebenssinn, Verwirklichung, Transformation auf die nächste Stufe. Du willst es konkreter? Beispiel: wenn Du ein Level in einem Video Game erreicht hast, willst Du dann nicht auf das nächste? Doch, meistens schon. Diesen Drang in uns nutzen cleverere Spieledesigner zur Vermarktung ihrer Produkte – wir können den Willen zur Weiterentwicklung aber auch konstruktiv für uns selbst nutzen, nämlich in emotionaler Hinsicht. Und frag Dich ruhig: was in Deinem Leben, ist denn NICHT von Deinen Gefühlen/Gedanken bestimmt? Wenig. Es lohnt sich also sicherlich, da mal hinzugucken und nicht nur das: damit zu arbeiten.

Willkommen in QII/25 bei dimension YOGA und YOGA service, hier dreht sich alles um **EMOTION**. Und selbst die Menschen, die glauben, das wäre doch arg ‚gefühlsduselig‘, die haben ja dennoch ! ein Gefühl, nämlich das der Verneinung und der Ausgrenzung. Mh. Also, egal wie wir's drehen und wenden, am Gefühl kommen wir irgendwie nicht vorbei. Und wenn Du meine Meinung dazu hören willst: das wäre auch arg schade! Denn sogar, wenn es sich um ‚negative‘ Emotionen (wer entscheidet das eigentlich?) handelt – auch diese geben uns ja Hinweise und Impulse. Wie wir dann damit umgehen - ist unsere Entscheidung.

Mit den eigenen Gefühlen und denen der Mitmenschen gar nichts zu tun haben wollen, ist oft nur die Weigerung, sich überhaupt mit dem Inneren auseinanderzusetzen. Naja, es gibt ja auch genug da ‚draußen‘. Ja, gibt es. Aber nach all den Urlauben, Feiern und bunten Erlebnissen jeder Art, die bestimmt lohnend sind, wie bringt DICH das Außen weiter bzw. in innere Zufriedenheit, Balance und Seelenfrieden? Jedesmal eine ‚Öde‘ zu erleben, wenn wieder mal ein Spektakel vorbei ist, macht uns abhängig von äußeren Stimulanzen. Und auch da, wissen wir, liegt eine Welt im Argen, angefangen von Ablenkungen wie social media bis hin zu Medikamenten, Drogen oder waghalsigen Unternehmungen.. die uns den gewissen ‚Kick‘ geben sollen. Nur, dass wir halt immer mehr davon brauchen, was uns wiederum abhängig macht. Vom Adrenalin, vom Kortisol.. und wehe diese Hormonschleife läuft heiß, dann haben wir mit ‚normalen‘ Empfindungen nicht mehr genug, es muss immer mehr Thrill sein, der im Extrem Leben zerstören kann oder uns zerbrochen und leer zurücklässt.

Wie immer bei dimension YOGA: wir arbeiten mit Struktur und System. In den nächsten Wochen bis 21. Juni beschäftigen wir uns mit der **Entstehung** unserer Gefühlswelt, der **Akzeptanz** und der **Lenkung** – eine Priorität im Yoga und Ayurveda – und lernen so Optionen kennen, unsere emotionale Welt einzuordnen, besser zu verstehen und auch: sie als Chance zu nutzen. Wir freuen uns unbandig auf den Austausch mit Dir. Termin-Plan anbei und im Netz.

**Namasté**, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus





dimension yoga  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Unsere Yoga-Kurse Quartal II/25 vom 31.3.-21.6.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	SONNTAG
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional soft	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:15-10:45</b> mit Heike functional 1		<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional 1-2	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b> <b>NEUER TERMIN</b> <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional all
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-18:30</b> mit Klaus classical 1	<b>Schnuppern!</b> im Studio BSS <b>3 x im Juni</b> <b>17:00-18:00</b> mit Klaus <b>for beginners!</b>	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Heike functional 1-2	<b>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe <b>Studio di+do</b> <b>15:00-16:00</b> Klaus/Heike classical soft		
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:45-20:15</b> mit Klaus classical all	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:30-19:30</b> mit Klaus Yang short	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:00-19:00</b> mit Klaus Yin Short	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Klaus classical 1-2		
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:30-20:00</b> mit Heike functional all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Klaus classical all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Heike classical 2		

## Weekend Seminar für Dein emotionales Wohlbefinden

Zus. aufgewertet wird unser Quartals Thema ‚EMOTION‘ von einem besonderen Seminar inkl. Skript:

**26./27. April | mit Heilpraktikerin Christina Bopp | Titel: ‚Körper küsst Psyche‘**

oder: wie lerne ich meine gestauten Gefühle über die Arbeit mit dem Körper so positiv zu beeinflussen, dass wieder Ruhe und Entscheidungsfähigkeit entstehen, Lust und Kreativität zurückkommen.

LOHNEND für alle, die Ihr Leben und ihre Zufriedenheit in die eigenen ‚Hände‘ nehmen wollen.

Hier ist alles was Du wissen musst oder ruf mich an:

<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/> Seiten 24/25

Dieses Weekend ist unverbindlich für Dich zum Test, Du kannst danach den ganzen Lehrgang zum günstigen Preis buchen oder bei einzelnen Weekends bleiben oder ganz aussteigen (wirst Du nicht..).

Es sind – 2 Plätze frei geworden ! Anmeldung bitte schnellstens, schnapp die Freundin und los geht's..





## Termine: Kurs-Angebot Q11/25 - April bis Juni 2025

Die unten stehenden Tabellen sind nur als Überblick gedacht für Deine Planung, alle verfügbaren Klassen stehen zu jederzeit aktuell und zur freien Verfügung in KURSIFANT:

**So kommst Du zu uns:** bitte für das Quartal fix bei uns anmelden (ruf uns an oder schreibe uns), zahlen, wir teilen Dir 10 Punkte zu, und damit bist du dann frei zu wählen, wann und wo.

**Start** Montag, 31. März 2025  
**kein Unterricht** alle Feiertage außer Fronleichnam, 19. Juni + weitere, siehe unten  
**Ende** Samstag, 21. Juni 2025

**Achtung der bisherige Stream am SAMSTAG wechselt auf SONNTAG (in der Regel). Danke.**

An den **gold** markierten Tagen unterrichten wir **KEINE REGULÄREN KLASSEN:**

### März/April 2025

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

**ALLE KLASSEN STEHEN ALLEN TEILNEHMERN JE NACH BUCHUNGSFORM (STUDIO oder ONLINE oder COMBI) ZUR VERFÜGUNG**, via Kursifant frei wählbar, **auf jedem internetfähigen Gerät.** Erweiterbar mit unserem Bildungsangebot.

### Mai 2025

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

**Du buchst + zahlst 10 Punkte pro Quartal = 10 Klassen.** Eine **Änderung** der im System gebuchten Klasse ist jederzeit per einfachem Klick bis 2 Std. vor Beginn möglich. Du bist frei.

### Juni 2025

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

**Flexibler** ist ein nachhaltiges Lernen mit Struktur kaum möglich. Die Kasse zahlt anteilig bei 80% Teilnahme bei KLAUS. Du erhältst auf Anfrage am Ende eine Bescheinigung über den Besuch + Inhalt.

