



dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

# NEWS APRIL 2026



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  
0162 700 3313





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## reflektieren, umsetzen, manifestieren

Ihr Lieben,

wenn man eh seinen Kopf beschäftigt, kann man da nicht gleich etwas Schönes, Heilsames, Nützlich-reinsetzen? Kreativität bedeutet u.a. das Entstandene und Vorhandene in uns zu nutzen und nach außen auszudrücken, um damit dann etwas ganz Neues zu erschaffen. Im Austausch mit anderen wird dies zu einer besonderen gemeinsamen Erfahrung, die für alle neue Impulse setzen kann. Und wenn das Ganze auch noch positiv motiviert und supportiv angelegt ist, ergeben sich weitere lebensbejahende und lebensfördernde Ideen und schließlich Trends und Gewohnheiten. Beim Kopf anzufangen, und dort Glückbringendes zu erschließen, ist also nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich ein Riesenschritt.

Wo hört der Kopf auf und fängt das Herz an - oder umgekehrt? Ich liebe den Spruch: „mit dem **Kopf fühlen** und mit dem **Herzen denken**“. Wir können das Prozedere nicht wirklich trennen, aus unseren Gedanken entstehen Gefühle und dann Pläne und Handlungen. Und vice versa. Alles beeinflusst also alles. Was heißt übrigens Yoga? Yoga heißt: verbinden. Bedeutet: man hat sehr früh, vor Jahrtausenden, per Yoga bereits verstanden, dass wir eigentlich nicht trennbar sind, nicht von uns selbst, nicht von anderen, nicht vom Kosmos. Nur glauben wollen wir's nicht. Dennoch: Menschen helfen Menschen, auf vielfache Art, überall, zu jeder Zeit, auch wenn die Medien bevorzugt Katastrophen-Stories verbreiten.

Es gibt die berühmte mystische Geschichte des 100. Affen: „auf einer Insel in Japan fingen einige Affen an, ihre Süßkartoffeln vor dem Verzehr zu waschen. Irgendwann, nach dem 100. Mal, machten das dann auch andere Kollegen auf entfernten Inseln“. So eine Art kollektives Bewusstsein, gibt es das? Die Story ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Aber es zieht sich für mich eine Glaubhaftigkeit durch, heute meist negativ verstärkt durch die Medien merkbar: wenn einer anfängt aus seiner Intelligenz, Machtposition und Außenwirkung auf andere breit zu lügen, er damit Erfolg hat, dann machen das etliche nach. Warum sollten wir uns denn auch ausbooten lassen, wenn es auch anders geht? Ich muss mich ja gar nicht ethisch verhalten, andere liebevoll tragen oder unterstützen, wenn die fiese Nummer oder der spektakuläre Auftritt im ersten Moment mehr bringen. Und je mehr ich auf die Pauke haue und je mehr Follower mir beeindruckt hinterherklicken, desto besser stehe ich da.

**Ist das tatsächlich so?** Ich bin oft müde ob dieser Erfahrungen, will oft einfach nur Ruhe, und in Frieden leben. Aber über Jahrzehnte aktivistisch zu sein, hinterlässt definitiv Spuren. Im Hirn. Und im Herzen. Und - wie viele - bin auch ich immer noch dabei, mit meinen Recherchen und Erfahrungen zu versuchen, Leben zu verschönern. Und ja, das klingt für einige dann auch mal durchaus ‚unschön‘. Meistens, wenn man sich ertappt fühlt. Das wollen wir nämlich nicht so einfach wahrhaben oder reflektieren, wenn wir unsere destruktive Angewohnheit entdeckt wissen. Und wisst Ihr was? Ich denke ich werde es weiter tun, respektvollen Austausch suchen, dabei von anderen lernen, eigene Schlüsse ziehen und diese ohne Dogma weitergeben. Selbst-überzeugt in meinem watteweichen Elfenbein-Imperium zu sitzen, war noch nie mein Ding. Vielleicht bin ich über Ecken mit dem 100. Affen verwandt - Du auch? Let's go.

Heike und Klaus, **Namasté**, mit den liebsten Wünschen für einen positiv-kreativen April





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## NEUE Yoga-Kurse: Quartal II/26 vom 30.3.-21.6.2026

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>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>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe Studio di+do <b>15:00-16:00</b> Klaus/Heike classical soft	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Heike functional 1-2	<b>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe Studio di+do <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>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:30-20:00</b> mit Heike functional 2	<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>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:30-19:30</b> mit Klaus Yang Short	<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 functional all		

**FOKUS: 10 Körperteile – 10 x gezielte Stimulation – 10 x abgestimmte Entspannung**  
Heilsames für Deinen Bewegungsapparat | mitgetragen von Ayurveda und Yoga Nidra

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Termine	Sonntag
30. März	7. April	8. April	2. April	10. April	1	12. April
13. April	14. April	15. April	9. April	17. April	2	19. April
20. April	21. April	22. April	16. April	24. April	3	26. April
27. April	28. April	29. April	23. April	1. Mai*	4	3. Mai
4. Mai	5. Mai	6. Mai	30. April	8. Mai	5	10. Mai
11. Mai	19. Mai	20. Mai	7. Mai	22. Mai	6	24. Mai
18. Mai	26. Mai	27. Mai	21. Mai	29. Mai	7	31. Mai
1. Juni	2. Juni	3. Juni	28. Mai	5. Juni	8	7. Juni
8. Juni	9. Juni	10. Juni	11. Juni	12. Juni	9	14. Juni
15. Juni	16. Juni	17. Juni	18. Juni	19. Juni	10	21. Juni

\*wir umschiffen die Feiertage bis auf den 1. Mai 2026, auf geht's, Anmeldung **jetzt**.





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## AKTUELLE Weekend-Intensives: HATHA VINYASA

Im Mai bieten wir Dir das nächste vertiefende Event:

Hast Du Lust in die Hintergründe und die Praxis von „Sonnengrüßen“ tief einzutauchen:

deepen your yoga	HATHA VINYASA	Lektionen 1-5
<b>Find your ground</b>	Standhaltungen Geschichte, Philosophie	<b>DYY Lektion 1</b> 17./18. Januar 2026
<b>Between heaven and earth</b>	Pranayama Sonnengröße Vinyasa	<b>DYY Lektion 2</b> 23./24. Mai 2026 Sa 8:30-18:00 / So 8:30-12:30
<b>A bow, a lift and a twist</b>	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	<b>DYY Lektion 3</b> 24./25. Oktober 2026
<b>Flow, assist and relax</b>	Umkehrung, Entspannung, Hands-on	<b>DYY Lektion 4</b> 23./24. Januar 2027
<b>Showtime!</b>	Austausch, persönliche Entwicklung mit Yoga	<b>DYY Lektion 5</b> 27./28. Februar 2027

Alle Details auf über 30 Seiten in unserem ausführlichen Katalog unter:

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

Du bist gerne eingeladen dazuzukommen, wenn Du:

**SONNEN-Grüße in xxx Formen und Farben und Versionen kennenlernen willst,  
dazu veranstalten wir 1,5 Tage im Mai s.o. - das ist ein wunderbares Frühlings-Thema  
nicht (nur) für Sportler und Yogis, sondern ebenso für Verletzte, Ältere und Eingeschränkte!**

Ein an **Dich angepasstes** dynamisches Weekend erwartet Dich, unterlegt von Atemübungen (Breathwork heißen die modern, sind aber im Yoga schon seit Jahrtausenden als Pranayama bekannt) und einem Blueprint für Vinyasa Sequenzen. Anmeldung bitte JETZT, damit Du unsere vorbereitenden und begleitenden Kuschemails von Anbeginn an erhältst und wir Dich optimal briefen können.





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Vorteilhaftes aus dem Ayurveda für den Monat April

Wenn eines nicht passt in diese Zeit: eeeeeeeendlose Listen mit dem, was für mich ‚gut‘ wäre. Der Ayurveda beschränkt sich (weise, weise) schon seit Jahrtausenden auf u.a. **jahreszeitlich angelegte Maßnahmen**, die uns im passenden Zeitraum dann ideal und konkret unterstützen. So ist gewährleistet, dass wir jeweils nach aktuellen Umständen eine gute Wahl treffen können, ohne ‚immer alles‘ im Kopf zu haben und dann schließlich ‚gar nix‘ zu tun, weil's uns lästig ist.

Seit dem **22. Februar und noch bis zum 21. April läuft der: Vasanta Ritu**, der ayurvedische (frühe) Frühling. Die sogenannte KAPHA Bioenergie dominiert, bedeutet: Schwere, Kälte, Feuchtigkeit, Weichheit, Struktur, Stetigkeit, Fruchtbarkeit, Kraft, Ausdauer, Geduld.

Ist doch eigentlich schön, oder? Aber dominant vorhanden, d.h. im Übermaß, fördert Kapha u.a. die Tendenz, größere Mengen Süßkram in sich aufzunehmen, und das damit evtl. erworbene Mehrgewicht auch gern behalten zu wollen. Kapha löst sich auch nicht gerne.. und hält dafür ausdauernd an eigentlich überholten Vorgängen fest. Durch die beiden anderen Bio-Energien (VATA und PITTA) können wir ausgleichen und gegenwirken.

Es gibt jetzt auch die typischen Erkältungen der oberen Atemwege (bei Kapha übrigens insbesondere mit erhöhter Schleimproduktion), und dies bei eher schwächerem Verdauungsfeuer (Agni) im Frühling. Heißt: auch hier eher heiße Maßnahmen, damit den Stoffwechsel ankurbeln, vermeiden, was ihn behindert, wie Joghurt, und andere Milchprodukte in Mengen sowie allgemein saure und kalte Nahrungsmittel.

Trinkst Du wirklich zu wenig? In der Kapha Zeit wäre warmes bis heißes Wasser von großem Vorteil, es darf auch eine Ingwerscheibe oder ein Teebeutel drin rumschwimmen, aber bitte nicht literweise kaltes Wasser in Dich hineinschütten, im Glauben das wäre ‚gesund‘. Bei einer Neigung zur Einlagerung von Wasser, auch das ein Kapha-Ding, eher schluckweise und warm bis heiß trinken.





dimension yoga  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Zusammenfassend, das tut uns gerade besonders gut:

- bewegen und loslassen: Verdauungsspaziergang und Aufbruchsstimmung kultivieren
- heißes Bad (oder Fußbad) mit ätherischem Öl, z.B. Rosmarin
- schwarzen Pfeffer, Paprika, Chili benutzen, **bitter herb, scharf** ins Essen bringen, grünes Gemüse unterstützt noch dazu die Leber
- das schluckweise über den Tag verteilte Trinken von heißem Wasser sensibilisiert die Geschmacksnerven und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus
- ein Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen oder auch in Verbindung mit ein paar Spritzern Zitronensaft und etwas Honig (Honig bitte nur ins abgekühlte Getränk geben) unterstützt den Reinigungs-/Entschleimungsprozess
- eine trockene Seidenhandschuh-Massage am ganzen Körper ‚Garshan‘ im Idealfall am Morgen/Vormittag durchgeführt, regt das komplette System an
- und schließlich: umgeben wir uns mit inspirierenden, feingeistigen, herzenswarmen Menschen, die uns aus dem Rückzug, dem Selbstmitleid und dem Klammern an überholte Gewohnheiten holen
- offen sein, für Schönes, auch wenn es zunächst ungewöhnlich ist.

### Übe Yoga in der Gruppe im Studio:

Du musst hinfahren, das ist Aufwand und kontert die Kapha Lethargie, es macht warm, im Herzen wie im Körper, hat nette Menschen im Gepäck und sorgt für ordentlich geistige und physische Stimulation. Aktuell gibt es bei uns: vom Fuß begonnen, 10 Körperregionen, in jeder Woche eine, mit denen wir uns anatomisch, per Massage, Bewegung und Entspannung beschäftigen. Viele sind bereits jetzt begeistert und ordentlich angeregt davon. Heute hatte ich drei neue junge (super liebebrizende Damen) bei mir und eine sagte:

*das hab ich mir ganz anders vorgestellt, danke für all deine Erklärungen und das persönliche Eingehen auf uns, das Vorstellen der Zusammenhänge im Körper und das Lenken unserer Aufmerksamkeit, das kenne ich so nicht. Das ist meins hier!*

Dankeschön. Eine der langfristigen Teilnehmerinnen sagte, *oh schade, dass ich nicht zweimal da war in dieser Woche* (Fuß, Gleichgewicht, Koordination.. das ist für uns alle ein Riesen Thema..) Nächste Woche: Knie, dann Hüfte.. usw. Liebe Dich, liebe dankbar diesen Körper und versorge ihn gut. Wir haben diese Wochen sehr bewusst ‚Anti-Kapha‘ gestaltet – freu Dich einfach mit, wir integrieren Dich gerne noch. Willkommen. Unsere wunderbare Atmo lebt von Euch tollen Leuten, die Ihr Spaß an tiefem Wohlbefinden habt.

**Und: uns gibt's auch Online:** hier ist der Anti-Kapha-Trick LIVE dabei zu sein und z.B. Sonntag morgens bis 9 aus den Federn zu kriechen und mit uns am Screen zu üben, statt ermattet liegen zu bleiben.. ansonsten: das Replay gibt's umsonst dazu. Also keine Ausrede mehr!





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## ZU VERKAUFEN:

Hochwertiges Sofa, gebraucht, 2-sitzig, mit Hockerbank,  
gekauft bei „Wohngesund Bio-Möbel“ in Bad Brückenau,  
am 28.02.2025:

Sofa 2-sitzig:  
Maße: 201x90x92/106 cm  
Kopfteilverstellung rechts und links  
Fuß: Eiche geölt, 12 cm  
Hockerbank:  
Maße: 95x75 cm  
Fuß: Eiche geölt, 12 cm

Preis: VB (Selbstabholer) in Bad Orb

Tel.: 01578-1921015 (Kai-Uwe Fußwinkel)

