



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News August 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.

Weißt Du's so ganz genau?

Liebe Yogini, lieber Yogi,

erlebst Du das auch: ein YouTube Film oder Podcast zu einem bestimmten Thema - bei mir meist fachspezifisch Körper und Geist betreffend oder daran angelehnt - gefällt Dir. Schön, denkst Du, das ist wertvolle Inspiration, den speichere ich ab. Und dann? Verschwindet der Beitrag wieder wie von Zauberhand – in den Tiefen der virtuellen Ablagen und man findet ihn einfach nicht mehr. Dafür ploppen jede Menge andere Beiträge auf, die zwar dasselbe Thema behandeln, Dir aber lange nicht so stimmig und strukturiert erscheinen, wie der Beitrag, den Du Dir aufheben wolltest. Tadaa: da ist sie, die Überforderung durch Überangebot. Und dadurch Ratlosigkeit: was ist denn jetzt wirklich effektiv und richtig?

Dann kommt noch dazu: wer sondiert diese Beiträge eigentlich? Auf Wahrheit, auf wissenschaftlichen Hintergrund, auf Wirksamkeit und auf Gefahrenfreiheit? Bei den Ärzten und Therapeuten gibt es mittlerweile so einen ‚geprüfte Qualität‘ Stempel für Deutschland. Der besagt aber nur, dass dieser Mensch einen staatl. med. Abschluss gleich welcher Art hat. Heißt also noch lange nicht, dass er für unser Anliegen gerade der Richtige ist. Nur weil jemand kunstvoll aufbereitete Videos dreht (was ich sehr bewundere, denn dazu hab ich keinen Nerv) – also ein richtig gutes Marketing betreibt – heißt es noch lange nicht, dass der Inhalt für uns dann passend ist. Oder, dass dieses Wissen nicht überholt ist, von neueren Erkenntnissen ersetzt. Oder passt die alte Variante doch gerade besser? Oh Mann.

Überlegen wir: war das jetzt mal außerhalb des ewig für alles verantwortlichen Internets nicht eigentlich schon immer irgendwie so? Da hieß es: „viele Köche verderben den Brei“. Es kommt daher letztlich auf uns selbst an, was wir aus der heute noch größeren und besser verfügbaren Flut des Angebots an Ratschlägen und Angeboten für uns schließlich herausfiltern. Und da haben wir m.E. hiermit eine große Chance, um den Treffer zu landen, der uns wirklich weiter bringt in unserer Entwicklung und permanenten Regeneration:

Uns selbst gut kennen! Einmal die grobstofflichen Strukturen und physiologischen Abläufe, aber auch feinstoffliche Elemente wie Energiefluss oder Energiestagnation etc.; den Umgang mit Dysbalancen gleich welcher Art. Ergebnis: bewusste Lebensführung nach einem flexiblen Grundordnungsprinzip, das immer wieder ausgleicht, wenn etwas aus der Balance ist.

Und dazu braucht es: meditative Innenschau+Reflektion. Das ganze Leben als einzigen großen Bildungsprozess begreifen, in dem ich immer besser darin werde, die Elemente herauszufinden, die für mein persönliches, individuelles Selbst stimmig sind. Final, weiß niemand genau was richtig ist, aber im Yoga und Ayurveda lernen wir nachhaltig SELBST. Die Mittel, die wir letztlich wählen, müssen dann keine klassischen Maßnahmen aus diesen Wissenschaften sein, aber sie vermitteln oft das Erkennen dessen, was aktuell helfen kann. Auch daher funktioniert sowohl unsere Aus-/Weiterbildung ‚**deepen your yoga**‘, die sich nur auszugsweise auf Asana bezieht und dann immer weiter greift in gesundheitsrelevante Felder aus angrenzenden Gebieten. Als auch unsere Wochenpraxis, die jeweils explizit ein Thema aufarbeitet. Ich feiere das jeden Tag. **NEUE Termine** auf den nächsten Seiten. Freu mich.



2

health & happiness, Deine Heike ♥♥♥ **Namasté**, mit verbundenen 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 all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus classical all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike classical 2		

Unser Sommer Quartal III/25 ‚Know How‘	gestartet am 14. Juli 2025 hat Pause vom 18.-24. August endet am 28. September 2025	bezieht sich auf Regeneration und zeigt Methoden zur Selbsthilfe
Wir arbeiten in 4 Quartalen über das Jahr, die jeweils einem Thema gewidmet sind	Dazu bieten wir Weekend Lehrgänge zur Vertiefung an, siehe Seite 4	Unsere Wochenkurse können flexibel gewählt werden, bis zu 2 Std. vor Unterricht veränderbar

Die Einladung für unser Verwaltungssystem KURSIFANT bitte anfordern, damit bist Du völlig frei in der Wahl der Klassen.





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	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

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.

Eine Original Teilnehmerstimme

Liebe Heike, lieber Klaus,

ich möchte die Gelegenheit nutzen, um euch ein paar Worte zukommen zu lassen, so dass ihr die neuen Ausbildungskurse für Hatha Vinyasa Yoga und Ayurveda Basics mit einem Kommentar bewerben könnt, der von einer langjährigen Teilnehmerin stammt. Das habe ich bisher noch nicht gemacht, aber jetzt ist es mal an der Zeit :-)

Von Herzen möchte ich mich bei euch für die wundervolle Yoga- und Ayurveda-Ausbildung bedanken. Was ihr geschaffen habt, ist so viel mehr als eine Ausbildung – es ist für mich eine Reise gewesen, ein Geschenk und ein tiefer Impuls zur persönlichen Entwicklung. Eure Ausbildung ist in jeder Hinsicht bereichernd: liebevoll arrangiert, mit großer Sorgfalt durchdacht und in einer Atmosphäre des Vertrauens und der Achtsamkeit gestaltet. In eurem wunderschönen Yogastudio durfte ich nicht nur zur Ruhe kommen, sondern auch wachsen – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Besonders beeindruckt hat mich die Art und Weise, wie ihr euer großes Wissen weitergebt (u. a. zirkuläres Lernen). Wissenschaftliche Erkenntnisse fließen ebenso mit ein wie eure langjährige praktische Erfahrung. Das macht eure Lehre nicht nur fundiert, sondern auch lebendig und greifbar. Ihr schafft es, Tiefe und Leichtigkeit miteinander zu verbinden und uns Teilnehmenden Inspiration auf vielen Ebenen zu schenken.

Was ich aus eurer Ausbildung mitnehme, geht weit über das Unterrichten von Yoga hinaus – auch wenn ich mich durch eure Begleitung nun sicher und bereit fühle, diesen Weg zu gehen. Es ist eine Horizonterweiterung, die meine Perspektive auf das Leben, die Welt und mein eigenes Handeln verändert hat. Ich habe ein neues Selbstverständnis gewonnen, ein feineres Gespür für mich selbst, für andere und für das, was wirklich zählt.

Danke für all die Anregungen, die Impulse, das liebevolle Miteinander und die Klarheit, mit der ihr mich durch diesen Weg geführt habt. Eure Arbeit ist eine große Inspiration – und ich bin sehr dankbar, ein Teil davon zu sein.

Und ich bin ja noch gar nicht ganz am Ende und freue mich auf weitere spannende Erkenntnisse und den Input im Yoga Club.

*In tiefer Dankbarkeit
S.A.*

Heike und Klaus: und wir danken DIR, von Herzen! Erst mit Teilnehmer:innen wie Dir wird eine inspirierende, lockere und erfüllende Lernatmosphäre für alle überhaupt geschaffen. Danke für Dein Danke. Es bedeutet eine Welt für uns.

