



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

News AUGUST 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



Synergien

Ihr Lieben,

es macht mir Riesen Spaß zu sehen, wie sich unsere Leute in meinem aktuellen Unterricht im **Tao Yoga Style** leicht und fließend, dennoch kraftvoll und mit Intention um sich selbst drehen: ‚beide Seiten gleich schön‘, ‚die Wellen des Meeres kräuseln‘, ‚das Nashorn den Mond anschauen und trinken‘ und ‚Schmetterlinge paarweise fliegen‘ zu lassen. Alles Figuren die der zugrundeliegenden Lehre/Philosophie des chinesischen Tao folgen, verbunden mit Körper-, Meditations- und Atemübungen, um die Lebensenergie, das Qi, mit sanften Bewegungen und dem Lenken der inneren Kraft zu harmonisieren.

Klaus verfolgt in seinen so ruhig und liebevoll angeleiteten Klassen dasselbe Ziel, unterlegt dies aber alternativ mit Positionen und Flows aus dem klassischen **Hatha und Vinyasa aus Indien** – hier heißt das ‚Qi‘ halt ‚Prana‘, die Essenz ist dennoch dieselbe. Du darfst bei uns immer frei wählen – was liegt Dir gerade mehr, woran hast Du Freude? Wer oder was entwickelt Dich? Und auch er pflegt das Quartals-Motto ‚Du musst nicht kämpfen, um zu siegen‘. Gemeinsam haben wir sowohl etliche Yoga, als auch Pilates und Qi Gong Ausbildungen durchlaufen.

Halt: sollte das alles denn nicht puristischer sein? Streng getrennt: das ist Pilates, das Qi Gong, das Yoga, das Ayurveda und das TCM etc.? ‚Kommt drauf an‘, sag ich mal.

Ich erlaube mir dazu folgenden Kommentar - und ziehe den Dalai Lama hinzu:

The famous quote by the 14th Dalai Lama is, "My religion is very simple. My religion is kindness." It highlights love, compassion, and a warm heart as the true foundation for human life, moving past strict labels or complex rules.

Er betont in diesem Zusammenhang nicht, dass er ein buddhistischer Mönch ist. Er reitet nicht die Welle des ‚der Buddha richtet das alles‘. Sondern er bezieht sich auf Werte, die **generell** einer funktionierenden und warmen menschlichen Gemeinschaft unterliegen: Einfachheit, Freundlichkeit, Liebe, Mitgefühl, ein gütiges Herz. Und er nennt dabei keine religions-spezifischen Bezeichnungen und stellt auch keine expliziten Regeln vor. Wenn wir die Konfessionen anschauen, haben sie nicht alle (im Urgedanken) denselben (obigen) Hintergrund? Und mal abgesehen von den Religionen, auch die antiken Philosophien, die allesamt zum Ziel haben, das Leben zu erklären, zu durchdringen und zu erleichtern?

Seit Jahren schätzen wir Dr. Albert Kitzler, Philosoph und Rechtsanwalt (huch, sollte man diese komplett verschiedenen Berufe denn nicht auch trennen?) und sind u.a. auch von ihm dazu angeregt, konstruktive, hilfreiche Gedanken und Techniken stil-übergreifend zu nutzen (Yoga heißt wörtlich: verbinden!) für ein uns wirklich ‚nahes‘ Leben. In dem jeder der sein darf, der er ist. Insofern: unterrichten wir lediglich das, was wir innerlich erfahren haben, in unserem jeweils ganz persönlichen Ausdruck. **Sei Du selbst**. Es ist uns eine Ehre, Dich dabei zu begleiten.

Heike und Klaus, **Namasté**, wünschen viele stimmige Momente für Dich im August 26

Wir sind persönlich für Dich da In Quartal III/26: 13. Juli – 27. September 2026

09:00-10:30	Freitag	Heike
09:00-10:30	Sonntag	Heike (Online)
09:15-10:45	Mittwoch	Heike

17:30-19:00	Montag	Klaus
17:30-19:00	Donnerstag	Klaus

18:00-19:00	Mittwoch	Klaus (Online-YIN)
18:30-19:30	Dienstag	Klaus (Online)
18:30-20:00	Dienstag	Heike

19:15-20:45	Montag	Klaus
19:30-21:00	Mittwoch	Klaus
19:30-21:00	Donnerstag	Heike

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:30 ONLINE Heike			9:15-10:45 STUDIO Heike		9:00-10:30 STUDIO Heike
		15:00-16:00 Klinikgruppe Heike/Klaus		15:00-16:00 Klinikgruppe Heike/Klaus	
	17:30-19:00 STUDIO Klaus	18:30-19:30 ONLINE Klaus	18:00-19:00 ONLINE (YIN) Klaus	17:30-19:00 STUDIO Klaus	PREMIUM Friday Klaus
	19:15-20:45 STUDIO Klaus	18:30-20:00 STUDIO Heike	19:30-21:00 STUDIO Klaus	19:30-21:00 STUDIO Heike	

Du erhältst bei Buchung Zugang zur App KURSIFANT, wir teilen Dir 10-40 Punkte zu, je nach Format, und Du darfst jederzeit frei wählen, wo und wann Du diese einsetzen willst. Du fährst länger in den **Urlaub? Kein Problem.** Nimm uns einfach in den virtuellen Raum mit: wir streamen allein 30 LIVE Schaltungen für Dich - mit REPLAYS 24/7.

PREMIUM Friday

YOGA Workshops am Freitag Abend zur Einstimmung ins Weekend:

**1. Breathwork, Asana, Meditation,
im Fitness Kontext**

Freitag, 28. August 2026

18:30-20:30

2 Std. Power Yoga, für Menschen mit Vorkenntnissen, die schwitzen möchten
mit Atmung und Entspannung

**2. Breathwork, Asana, Meditation,
im regenerativen Kontext**

Freitag, 11. September 2026

18:30-20:30

2 Std. sanfter Yoga, für jeden geeignet, auch Neulinge oder nach Verletzung
mit Atmung und Entspannung

Anmeldeschluss 24. August für beide Workshops, min. 10 Teilnehmer

Preis: je 36,- Euro

Achtung: bitte erst nach Aufforderung zahlen, wir bestätigen am 25. August.

Buchung bitte JETZT bei Klaus:

0160 702 2213

klaus@yoga-service.com

Hier unser wunderschöner
Raum - und ebensolche
feiernde Teilnehmer

Lies bitte auch die nächste
Seite, ein weiteres Angebot mit
Sportwissenschaftler
Markus Ulrich ..



Markus bei uns mit: Lower Body Watching



Unsere Dozenten wählen wir sehr sorgsam aus – das wissen unsere Leute und verlassen sich darauf. Was wir aber nach dem letzten Event mit Markus erlebt haben, hat alles gesprengt: hier tobte ein wahrer Begeisterungssturm.

Markus vermittelt das, was dem Körper hilft. Er kann es, er liebt es – und er kommt damit wieder zu uns. Hier das Programm, es ist für ALLE: für jeden mit Schmerzen, den Sportler, der Ausgleich sucht, Bestager mit speziellen Bedürfnissen, Yogis, na klar, bis hin zu Präventions-Junkies, die sich einfach gut pflegen wollen.

Anmeldeschluss: 24. August 2026. Teilnehmer: min. 15 Personen.

Sobald diese angemeldet sind, **bestätigen wir das Event.** Bei

Minderzahl melden wir uns gleich am 25. August 2026 und sagen ab. Alle, vom Dozenten über die Teilnehmer, die sich frei schaukeln und freuen, bis zu uns, den Veranstaltern, müssen sich verlassen können. Ein ‚ich komme vielleicht‘ oder ‚ich interessiere mich dafür‘ oder ‚vielleicht später mal‘ können wir leider nicht verwerten. Ihr versteht schon. Unverbindlichkeit - nutzt hier keinem.

Fixe Buchung bitte per Mail an: klaus@yoga-service.com

Vorab-Beratung: gerne bei Klaus, Telefon 0160 702 2213

Diese beiden kenntnisreichen und humorigen Herren gestalten das Programm 😊.

Markus, er hält das Seminar:

Master of Science Sportwissenschaften | Medizinische Trainingstherapie | ortho & sports expert

Klaus, fungiert als Organisator und begleitender Ansprechpartner:

Hatha-, Ashtanga- und Yin-Yogalehrer | Anatomielehrer | Yoga Teacher Trainer

Heike zum Dozenten: europaweite Erfahrung mit Spitzensportlern und Reha-Patienten, dies in führender Position, ermöglicht es Markus, eine Bandbreite von exakt austarierten Optionen anzubieten, die mich immer wieder fasziniert und inspiriert hinterlässt. Er ist in der Lage über feinste Beobachtung – regelrechte Körperanalysen - Störungen und einseitige Belastung im Bewegungsapparat zu erkennen, ruckzuck auszuwerten und in eine dem Beschwerdebild angemessene Ausführung von Übungen umzusetzen. Erleichterung, Balance, Kraft und Geschmeidigkeit, nachhaltige Regeneration und vor allem das Knowhow für die eigene Umsetzung, sind die erfreulichen Ergebnisse. **Yoga trifft moderne Sportwissenschaft:** das ist die ideale Kombi! Auch für meinen eigenen Unterricht schon lange das Thema. By the way: es macht einfach nur Spaß mit Markus, er ist ein toller Sportler, Motivator und positiver Mensch.

Daten: Samstag, 19. September von 8:30-13:00 Uhr | 4 Stunden (Pause ca. 10:30-11:00)

Inhalt: Analyse der unteren Extremität plus abgestimmtes Gesundheitstraining

Euro 96,00 (bitte erst nach Bestätigung und Aufforderung überweisen)

Und im Frühling 2027, Teil 2: upper body watching!

Externes Angebot der Akademie -Change Active- in Gelnhausen

Gerne unterstützen wir unseren Freund Peter Reitz. Nachfolgend sein Angebot.

**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/>

Sowohl Peter als auch Markus sind hoch geschätzte Dozenten im dimension YOGA Team und unterrichten beide ab 2027 in unserem neuen Lehrgang ‚The Yoga Club 2‘.

Zucchini Schwemme? Die ultimative Lösung.

Auf das Grund-Rezept bin ich in Social Media gestoßen, hab's dann aber nicht gespeichert und daher aus dem Kopf rekonstruiert, dabei eigene Ideen reingenommen. Es ist auf Anhieb super gelungen - und das neue Sommer Lieblingsgericht von Klaus und mir war geboren.

Wir hoffen es schmeckt Dir ebenso wie uns. Wir sind ganz begeistert davon.

Dabei ist es: proteinreich, durch und durch gesund und ausgewogen. Variabel sowieso. Es befriedigt durch den hohen Vollkorn Anteil und die ausgewogene Würze. Viel Spaß.



Zucchini Taler

Zutatenliste für 2 (gibt 8 dicke, 10 kleinere Bratlinge):

- 2-3 Zucchini klein, oder 1 größere
- 2 Tassen volles Korn = ca. 300 gr. (z.B. Hirse, Emmer, Dinkel sind super im Sommer, wir mixen)
- 2 TL Weinstein-Backpulver, Meersalz (gern mit Algen)
- 3 Frühlingszwiebeln und/oder frische Kräuter aus dem Garten, nach Wahl
- 1 Tasse pflanzliches Joghurt oder Skyr (wir nehmen Sojade Quark, etwas fester)
- Kräuter der Provence, Kurkumapulver, Fenchelpulver, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander
- Tamari Sauce und Mirin (oder sanften Apfelessig)
- 2 EL Olivenöl
- evtl. Schafkäsewürfelchen (dann nicht mehr vegan) oder Sonnenblumen-, Kürbiskerne

Ganz ehrlich, ich mach's mir einfach, geht ruckzuck:

- Ofen auf 175 Grad vorheizen
- Zucchini grob raspeln, salzen, zur Seite stellen
- das volle Korn im Vitamix (oder anderes Gerät) frisch mahlen, fein
- mischen mit 2-3 TL Backpulver und den Gewürzen, nach Gusto
- Grube in die Mehl-Gewürzmischung machen und dort hinein:
- 2 EL Tamari, 1 EL Mirin, 2 EL Olivenöl, die ganz fein geschnittenen Zwiebeln (und Kräuter) und alles mit etwas Mehl zu einem kleinen Teiglein vermischen, darauf die ausgedrückten ! Zucchini, alles gut mischen, dann gerade so viel Joghurt zufügen, dass ein saftiger Teig entsteht (muss man jeweils ausprobieren, das Vollkorn saugt unterschiedlich Flüssigkeit, die Zucchini auch)
- evtl. Schafskäsewürfelchen mit reinarbeiten, oder was Du sonst noch magst, gemahlene Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.
- Achtung: Hände werden gelb vom Kurkuma!
- 8-10 Patties formen und auf Backblech mit Backpapier setzen
- backen 20-25 min.

Sie schmecken am besten nicht mehr ganz heiß - warm und auch super kalt!

Bin gespannt was Ihr sagt, wir finden die ebenso einfach wie grandios.

