



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News Dezember 2023



Quelle Bild Pixabay: Kiefernzapfen



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.

Deine Pläne – Deine Transformation 2024

Liebe:r Lebens-Genießer:in,

bald geht es wieder los, je nach Veranlagung mit unterschiedlichen Methoden: gute Vorsätze für das neue Jahr werden gefasst, die Rauhnächte genutzt zum meditativen Eintauchen in innerste Tiefen und/oder es wird orakelt und geräuchert was das Zeug hält. Warum tun wir das alles eigentlich so gerne, was bringt uns das, was ist unser Antrieb?

In uns angelegt und in allem was in irgendeiner Form lebt, ist das Streben nach Wachstum, Entwicklung, Transformation. Wir wollen hinausgehen über uns selbst, etwas erreichen, unserem Sein einen Sinn geben, authentischer, intensiver leben. Mit der Suggestion, dass es ‚so oder so‘ gehen könnte, kann man letztlich Milliarden machen. Etliche Industrien leben vom Spiel mit unseren Sehnsüchten und (oft) angeeigneten Bedürfnissen. Kauf das, dann wirst du wieder jung. Nutze dies, dann wirst du glücklich. Tu das, dann bleibst du gesund. Kaufen, Nutzen, Tun. Heißt das: nur Aktion und Konsum schaffen Transformation? Was sagt die Natur?

Eine Raupe verpuppt sich und wenn ihre Zeit gekommen ist, bricht die Puppe auf und der Schmetterling schlüpft. Der Baum bekommt Blätter, Blüten, dann Früchte, dann wird das Blattwerk welk und fällt ab. Der Baum bleibt kahl und nichts passiert, zumindest eine Weile. Und der nächste Zyklus beginnt dann im Frühling darauf. Weder die Raupe noch der Baum erschaffen sich durch Aktionismus eine Verbesserung. Im Gegenteil. Zu falschen Zeit mit Gewalt befreit, ist der Schmetterling nicht überlebensfähig. Und auch eine zweite Obst-Ernte im Jahr wird schwerlich erfolgreich sein, wenn die äußeren Umstände dafür nicht passen.

U.a. die Wissenschaften des Yoga und des Ayurveda, seit Jahrtausenden in Transformation, berücksichtigen all diese Vorgänge, die Logik und Ordnung des Kosmos, dessen Teil wir sind. Permanente kulturelle und technische Entwicklungen, insgesamt veränderte Rahmenbedingungen unserer Zeit haben neben allem Positiven jedoch auch dazu geführt, dass wir Ruhezeiten, lockere Bewegung für den Körper, die Pflege wahrhaftiger Beziehungen, die Zubereitung natürlicher Nahrung und typgemäß benötigte Regenerationszyklen nicht mehr wahrnehmen. Millionen Jahre alte zirkadiane Rhythmen ignorieren wir oft, um mehr und mehr zu produzieren - immer schneller und effizienter. Das Ergebnis: die Zahlen der Depressiven und Ausgebrannten, der Hyperaktiven, der Schlaflosen und anderweitig Befindlichkeitsgestörten schießen in die Höhe. Das zunehmende Gefühl der Wertlosigkeit und Sinnlosigkeit wird kompensiert durch Präparate der Pharma Industrie und immer stärkere Außenreize.

Jetzt kommt 2024. **Was willst Du?** Eine Bestandsaufnahme ist ein erster Schritt = **wo stehe ich?** Dann: Ressourcen zu erkennen = **was ist schon da?** Und danach eine Strukturierung und Priorisierung Deiner Wünsche = **welches Ziel ist das Wichtigste?** Ich selbst nutze täglich die Praxis des Yoga, um in diese Innenschau zu kommen, die mir hilft, mich nicht zu verzetteln, im Gleichgewicht zu bleiben – oder es wieder zu erlangen, wenn's mich mal gerissen hat. Wir wünschen Dir einen positiven Jahresausklang 2023 und einen optimistischen Blick in 2024.



2

Namasté, Heike&Klaus, mit einer herzlichen Einladung für Saison I/24 ab 12. Januar



Orga unserer Yogaklassen ab Januar bis März 2024

Terminplan Q1/24 – Klassen stehen ab Ende Dezember flexibel wählbar in Kursifant

Bitte JETZT bei uns anmelden, die Plätze sind begrenzt auf je 15 Teilnehmer/Klasse

Start am Freitag, 12. Januar 2024

Pause/keine Klasse vom 19.-24. Februar 2024 und an allen grau markierten Tagen

Ende am Gründonnerstag, 28. März 2024

Januar 2024

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

insgesamt 15 Unterrichtstage Januar

Februar 2024

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

insgesamt 17 Unterrichtstage Februar

März 2024

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

insgesamt 21 Unterrichtstage März

zusammen 53 Unterrichtstage Quartal I/24

Wir halten min. 1o Präsenz-Klassen und 3 Online-Klassen in der Woche, FREI WÄHLBAR über Kursifant, **auf jedem internetfähigen Gerät.**

Bedeutet 13o qualifiziert angeleitete Yoga-Optionen für Dich, an 53 Tagen von Januar – März 2024.

Du erhältst am Beginn des Quartals **10 Punkte** zu Deiner freien Verfügung.

Zum Einlösen hast Du **alle** Möglichkeiten wie oben. Ein Punkt = 1 Klasse.

Änderung jederzeit per einfachem Klick bis 2 Std. vor Beginn der Klasse.

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





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal I/24 vom 12. Jan. bis 28. März 24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: soft-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow
Präsenzkurs im Studio BSS COACHING 17:30-18:30 Klaus level: reha	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 14:30-15:30 Klaus/Heike level: reha	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Vinyasa - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus dynamic flow			alle Intensiv-Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus tipps+tricks	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: 2		weitere Yoga-Kurse: bei Dir oder uns - auf Wunsch!

Unser aktuelles Quartal IV/23 läuft noch bis 23. Dezember 2023. Bis zu diesem Datum hast Du Zeit, Deine Punkte bei uns einzusetzen. Gerade im auslaufenden Jahr ist Yoga Gold wert, um den Überblick zu behalten und sich nicht aufzureiben in ‚Jahresabschlusspanik‘.



Neue Punkte für Quartal I/24 werden zu Deiner sofortigen Verfügung in Kursfant eingepflegt am 22. Dezember 2023, sofern wir Deine fixe Anmeldung dafür haben! Ab 23.12.23 mittags sind wir dann bis 11.1.24 im Urlaub und nicht mehr verfügbar. Danke daher ganz besonders für Deine frühzeitige Buchung!





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2023/24/25: TERMINE

Alle Inhalte, Daten und Details findest Du auf:

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

Alle Lehrgänge sind völlig unabhängig voneinander buchbar!

Hatha Vinyasa Intensive Heike und Klaus	Lektionen 01-05 Seiten 5-8	April 23 bis Januar 24 z Zt. AUSGEBUCHT neue Termine/Gruppe ab April 2025		
liegt zurück	liegt zurück	liegt zurück	liegt zurück	27./28. Jan 24

Yin Yoga Intensive Heike und Klaus	Lektionen 06-10 Seiten 9-12	April 24 bis März 25 bitte VORMERKEN LASSEN für mehr Info !		
20./21. April 24	20./21. Juli 24	26./27. Okt 24	7./8. Dez 24	15./16. März 25

Ayur-DO Basics Eva, Heike und Klaus	Lektionen 11-15 Seiten 13-16	März 24 bis Februar 25 VIDEO zu den Inhalten anfordern !		
16./17. März 24	8./9. Juni 24	21./22. Sept 24	23./24. Nov 24	15./16. Feb 25

Ayur-DO Advanced Eva und Klaus	Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Oktober 23 bis September 24 VIDEO zu den Inhalten anfordern !		
liegt zurück	9./10. Dez 23	2./3. März 24	25./26. Mai 24	7./8. Sept. 24

Rahmen und Modalitäten Seite 23

The Yoga Club Heike und Klaus	Lektionen 21-25 Inhalte in Planung	für Yoga + Ayurveda Erfahrene spezialisiertes Yoga+Ayurveda-fine-tuning bitte VORMERKEN LASSEN für mehr Info !
---	--	---





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.



Yoga – (nicht nur) für die Feiertage

Samstag, 23. Dezember 23

**ONLINE-Yoga mit Heike und Klaus von 9:00-10:30 Uhr
auch als Einzelklasse buchbar**

Unser letzter Stream des Jahres: wir kommen gemeinsam runter und stimmen uns auf die freien Tage ein. Ein wohliges Gefühl danach ist sehr wahrscheinlich: der Körper wurde komplex bewegt, der Geist ausgeglichen und die Hinwendung zum Herzen angekurbelt.

**Dein eigenes Übe-Programm: Sonntag, 24. Dezember 23 bis Dienstag, 26. Dezember 23
Yoga zur Aktivierung des gesamten Systems, schon morgens im Bett, wenn Du magst..**

15 min. zur Anregung **Stoffwechsel, Muskeln, Faszien und für Dein generelles Wohlbefinden**
auf geht's: nach dem Aufwachen Decke weg und flach auf den Rücken legen.

- | | |
|---|-----------|
| 1.) Beine anstellen, Hüfte kippen, vor und zurück | 10 x |
| 2.) Hüfte kreisen, im Uhrzeigersinn und dagegen | je 10 x |
| 3.) Knie heranziehen, Arme bleiben am Boden, Knie kreisen | je 10 x |
| 4.) Beine auf 90 Grad anwinkeln, Schwimmbewegungen: nach außen, vorne, schließen und zur Brust ziehen | 8-10 x |
| 5.) Beine zur Decke strecken, etwas mehr als hüftweit öffnen, kleine Kreise zur Decke hin nach außen beschreiben, mit beiden Beinen gleichzeitig, gegeneinander | 10 x |
| 6.) Linken Fuß aufstellen, rechtes Bein knapp über den Boden ausstrecken, nach oben zur Decke führen, Knie anbeugen und weiter (rückwärts Fahrrad fahren), dann Beinwechsel | je 10 mal |
| 7.) Auf eine Seite legen, beide Knie anbeugen, oberes Knie heben, dabei Ferse unten lassen, Knie wieder senken | je 10 x |
| 8.) Auf einer Seite liegen, unteres Bein gebeugt, oberes gestreckt, Ferse zeigt nach oben, Bein heben und senken | je 10 x |
| 9.) Bridging: auf dem Rücken liegen, Füße aufgestellt, Becken heben und senken, langsam, zum Schluss etwas halten | 5-8 x |

Dann raus aus dem Bett für low lunges (Ausfallschritte), zunächst 5 x vorderes Bein beugen und strecken, dann statisch 5 Atemzüge halten und Beinwechsel. Ein überaus motivierender Tagesbeginn.

Diesen Ablauf lernst Du am Samstag, 23. Dezember nochmals präzise im Live-Stream kennen, er ist dann auch als Replay für die gesamten Feiertage abrufbar.

Der Stream wäre ein wunderbares Geschenk für Dich und, **wenn Du uns noch nicht kennst**, ein perfekter Schnupper-Einstieg in unsere Art zu unterrichten. Willkommen auf der Matte 24.

