



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

News Februar 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



Mein Weg mit Yoga

Hi, heute schreibt ausnahmsweise mal Klaus, weil ich Dir gerne, anhand meines Werdegangs Mut machen möchte, Deinen eigenen Yogaweg einzuschlagen.

Hätte mir jemand vor 30 Jahren mal gesagt, dass ich heute Yogalehrer bin und sogar in diesem Kontext meine Worte an Dich richten darf, hätte ich ihm nicht geglaubt. Doch wie Du weißt, kam es anders...

Meine Ausgangsposition war, dass ich gerne meinen Körper ‚shapen‘ wollte und nach dem Besuch eines Fitness Studios nicht zufrieden war. Ich kam eher ‚zufällig‘ über meine Tochter mit Yoga in Berührung. Hatte ich doch während meiner Schulzeit am Gymnasium erfolgreich immer einen großen Bogen um die Aushänge bzgl. Meditation und Yoga gemacht, diese sogar eher belächelt. Nach dem Ende meiner aktiven Zeit als Badmintonspieler (Süd-West Deutscher Meister im Herren-Einzel und 2te Badminton Bundesliga) und einer gerissenen Achillessehne hat es mich dann doch gepackt. Damals war ich bereits 39. Ich traf Heike, die zu der Zeit bereits Yoga unterrichtete und bei ihr durfte ich Yoga kennenlernen (dafür bin ich ihr auch heute noch sehr dankbar). Nach einem 1. Mega-Muskelkater spürte ich, dass Yoga genau das Richtige ist. Durch die Achillessehnenverletzung zog ich mein rechtes Bein nach, hatte das nicht einmal gemerkt, zudem hatte ich O-Beine. Heike war das in der ersten Yoga Stunde sofort aufgefallen und sie sagte mir mit Yoga könne man da was machen. Wow – ein einschneidendes Ereignis! Ich hätte gerne weitere Stunden bei Heike besucht, lebte aber zu dieser Zeit noch in Hamburg. Also habe ich mit Übungen von Heike und eigenen Ablaufideen (Sonnengrüße, Drehsitz und Kopfstand) einfach angefangen, Yoga-Asana zuhause zu üben. Zurückgekehrt aus Hamburg, wir beide waren sehr schnell ein Paar, begann ich nebenberuflich eine Ausbildung zum Yogalehrer. Ohne den Hintergrund, einmal selbst zu unterrichten - einfach für mich. Heike allerdings sagte zu diesem Zeitpunkt: Du wirst mal ein Yogalehrer. Ich habe gelacht, weil ich mir anfangs nichts merken konnte... - wie Recht sie aber hatte ☺ Noch während der Ausbildung begann ich zu unterrichten. Es folgten viele weitere Ausbildungen, gemeinsam, und schließlich eröffneten wir unsere eigene, mittlerweile zertifizierte Ausbildungsschule ‚dimension Yoga und YOGA service‘ deren Teil auch Du bist.

Heute kann ich sagen:

1. Es ist niemals zu spät mit Yoga anzufangen
2. Dein Weg mit Yoga ist **Dein** Weg, egal wie verschlungen oder welcher Hintergrund
3. Du kannst eine Yogalehrer Ausbildung besuchen **nur für Dich**, zur Vertiefung
4. Du kannst Yoga auch unterrichten
5. Du musst es niemals für jemanden anderen tun und auch niemandem etwas beweisen
6. Wichtig: eigentlich ist alles gut! Yoga kommt zu Dir – wenn Du es möchtest und lässt
7. Yoga kann heilsam sein, für Deinen Geist, Deinen Körper und Deine Seele

Yoga begleitet mich jetzt seit fast 25 Jahren und hat mir durch persönlich schwere Zeiten geholfen (Rückenschmerzen ganz lange gehabt, das hat schon vor Yoga begonnen, aber durch Yoga kuriert, ein Leistenbruch, neurologische Ereignisse, private Verluste). Sei also guten Mutes, oder wie Patthabi Jois sagte: ‚Practice and everything is coming‘.



Weekend-Intensives: HATHA VINYASA

Im Mai bieten wir Dir das nächste Weekend-Event:

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

deepen your yoga	HATHA VINYASA	Lektionen 1-5
Find your ground	Standhaltungen Geschichte, Philosophie	DYY Lektion 1 17./18. Januar 2026
Between heaven and earth	Pranayama Sonnengröße Vinyasa	DYY Lektion 2 23./24. Mai 2026 Sa 8:30-18:00 / So 8:30-12:30
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	DYY Lektion 3 NEUER Termin 24./25. Oktober 2026
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung, Assistenz	DYY Lektion 4 NEUER Termin 23./24. Januar 2027
Showtime!	Austausch, persönliche Entwicklung mit Yoga	DYY Lektion 5 NEUER Termin 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-Größe 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
für Sportler und Leute, die sich austoben wollen, wie 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. Hier eine unserer Teilnehmerinnen **vom Januar** (wir danken, liebe K.):

„Ich wollte mich nochmal bei Euch bedanken für das schöne Hatha Vinyasa Wochenende.
Es ist eine tolle Ergänzung zur Yin Yoga Ausbildung. Das Wissen, was wir bei Euch vermittelt bekommen,
ist so wertvoll. Ich bin sehr dankbar dafür, diese Lehrgänge bei Euch machen zu dürfen und freue mich
schon sehr auf unser nächstes Hatha Vinyasa Wochenende im Mai.“





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Yoga-Kurse Quartal 1/26 vom 11.1.-29.3.2026

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	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike functional 2	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		
	per ZOOM live + replay 18:30-19:30 mit Klaus Yang Short	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus classical all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike functional all		

Q1/26 - Januar bis März - alle Kurse flexibel über Verwaltungssystem wählbar:

Start mit dem Stream vom 11. Januar 2026

Pause 16.-22. Februar 2026 kein Unterricht

Ende mit dem Stream vom 29. März 2026

Zum Thema:

„wieder im Gleichgewicht“

für Schlaf, Konzentration, Regeneration, Vitalität und Leistungsvermögen

BONUS-Aktion:

11 Punkte statt 10 zur freien Verfügung!



unser wandelbares Misosüppchen nahrhaft, proteinreich, darmfreundlich, lecker & gesund



Tofu-egal, ob Du die Suppe zum Frühstück, Mittagessen oder als Abendbrot verzehrst, immer setzt sie reichhaltige, präventiv hoch wirksame und dabei äußerst schmackhafte Akzente.

Durch die verschiedenen Gemüse (nimm die, die Du liebst) hast Du immer eine andere Krebswaffe in petto, das Miso ist Gold für den Darm und die mit den Gewürzen gelieferten Antioxidantien sind entzündungshemmend und immunstärkend.

Auf geht's ins Vergnügen:

Gemüse in Wok mit **Sesamöl** und **Olivenöl** (wir profitieren hier sowohl vom gesunden Öl-Mix als auch von den unterschiedlichen Wirkweisen/Vorteilen der einzelnen Gemüse) z.B.: Mangold o. Spinat, Frühlingszwiebel, Süßkartoffel, Tomaten, Brokkoli, Radicchio, Chili .. oder was eben weg muss. **Tofu** (wir nehmen Feto, das ist ein fermentiertes Sojaprodukt, noch potenter in der Verwertung) hineinstückeln. Sojabohnen enthalten Stoffe, die wirksam gegen die Entstehung und Ausbreitung hormonbedingter Krebsarten wie Brust oder Prostata sind. Sanft anbraten und dabei umrühren, **Gewürze** zugeben: chinesisches 5-Gewürz, etwas Kurkuma, schwarzen Pfeffer und gemahlenen Koriander. 1 TL **Gemüsebrühenkonzentrat** (wir nehmen das histaminarme von SVEMA) mit anbraten, das gibt einen kräftigeren Geschmack. Mit **Wasser** auffüllen, einige cm bedeckt. Während die Suppe leicht siedend gar wird, ein bis zu daumenlanges **Stück Ingwerwurzel** fein würfeln oder reiben, dazu geben. Unnachahmlich vom Geschmack und von der Heilwirkung ist die Mischung von Ingwer, Chili, Pfeffer und Kurkuma, all dies befruchtet sich synergistisch in der Verwertung und wird so vom Körper besser aufgenommen. Das Gewürz, das am reichsten mit Antioxidantien gesegnet ist: **Nelken!** Also entweder ein wenig Nelkenpulver beim Anbraten mit dazugeben oder – ayurvedische Sitte – ganze Nelken nach dem Essen kauen. Frischer Atem, gute Verdauung, bester Schutz. **Asiatische Nudeln** (wir nehmen Reishnudeln) mit rein, die brauchen nur 5 Minuten. Und dann kommt's: Wok vom Herd, **1 EL Misopaste** (wir nehmen die dunkle, Genmai Miso, haben immer ein 1 kg-Glas zuhause), **1 EL Apfelessig**, nach Geschmack noch etwas *Tamari Sauße* dazu und vorsichtig salzen. **Unser Seelenbalsam!** Diese Suppe ist sämig, würzig, schlonzig, gesund.

Unser Thema in Quartal 1/26:

Nebennieren-Cortisoldurcheinander-Symptome-Hilfe

Drei verschiedene Zustände besprechen und beüben wir (u.a. inspiriert vom Endokrinologen Dr. Alan Christianson, Facharzt für Hormongeschehen):

gestresst	überlastet	ausgelaugt
den ganzen Tag zu viel Cortisol, Du bist ‚drüber‘	Cortisol aus dem Takt, morgens zu wenig, abends zu viel o.ä.	dauerhaft zu wenig Cortisol, nix geht mehr
Du bist gereizt und genervt	Du fühlst Dich überfordert	Du bist zutiefst erschöpft, egal wie lange Urlaub
Die anderen nimmst Du wahr als – langsam	Die anderen nimmst Du wahr als – inkompetent	Die anderen nimmst Du wahr als – fordernd
Du hast Einschlafschwierigkeiten	Du schläfst ein, aber nicht durch	Dein Schlaf ist nicht erholsam

Das sind nur grobe Aussagen, natürlich ist das alles komplexer, aber so hast Du schon mal einen Anhaltspunkt. Wir zeigen Dir in diesem Quartal **was Du wann wie machen kannst**, um langfristig an den Stellschrauben zu drehen, die Dich in einen wunderbaren Flow bringen/ zurückbringen. Leute kommen bis zu 4 Mal/Woche zum gleichen Thema und berichten: kein Kieferknacken mehr, Nackensteifheit ist weg, Körper fühlt sich wie ein Flummi, Körper ist wie ‚neu zusammengesetzt‘. Der Schlaf ist tief und erholsam, die Laune besser.

Das freut uns sehr!

Wie kommen wir auf dieses Thema? Weil es uns allen immer mal wieder so geht! Der Körper speichert (somatisch) alles ab, was uns so bewegt, auf die eine oder andere Weise. Wir wollen Euer Augenmerk darauf richten – und helfen. So, und jetzt werde *ich* mal persönlich, vorhin habt Ihr schon bei Klaus in die Tiefe schauen dürfen, jetzt bei mir:

Meine eigene Situation

Wir lieben unsere Wohnung, und unser Yoga Studio direkt darunter, dass wir mit reichlich eigenen materiellen Mitteln, der tatkräftigen Hilfe unserer Vermieter und mit super Handwerkern genau so gestaltet haben, wie wir das wollten. Es ist clean und schlicht, weiß, gold, heller Holzboden, fertig. Perfekt! Und es ist gegenüber dem Kurpark.

Wichtig: wir greifen mit diesem Bericht niemanden an, nicht die Stadt, nicht die Kurverwaltung, nicht die Feierlustigen. Wir erzählen nur, was wir erleben und warum uns das Cortisol Thema so am Herzen liegt.

Für unsere Schüler geben wir alles, wir recherchieren, reflektieren, antworten auch am Weekend und im Urlaub auf Anfragen und Wünsche. Jede Woche sind die Klassen fokusbezogen jeweils NEU konzipiert. Wir unterrichten morgens, nachmittags, abends und am Weekend. Zusätzlich arbeiten wir Intensiv Seminare aus, an denen wir Euch an unserem erarbeiteten Wissen teilhaben lassen. Und all das: machen wir gerne. Wir lieben Euch und diesen Job.

Dazu haben wir – wie jeder – private Verpflichtungen, Erledigungen und Aufgaben, Familie und Freunde, als Selbständige dazu einen Haufen Verwaltung, Social Media, Marketing und Bürokratie. Heißt: am Freitag (freien) Abend sind wir im Normalfall platt! Freuen uns auf ein Wochenende, das der Erholung, Sammlung und Neu-Ausrichtung dient. Um Kraft und Kreativität zurückzuholen. Ich streame bereits sonntags morgens wieder und oft haben wir auch am Weekend Ausbildungen oder andere Business Termine laufen. Der Samstag ist ein Tag, meist der einzige in der Woche, an dem ich nach der Haus- und Büroarbeit mal gerne chille und lese und das natürlich auch gerne auf dem Balkon.

Allerdings: im Sommer wird unsere ganze Straße und der Park zum Vergnügungsviertel. Gefeierte wird permanent und lautstark. Lange, laut und ausgiebig bis tief in die Nacht oder bis zum frühen Morgen fliegen uns die Bässe um die Ohren. Nicht nur bei den offiziellen Anlässen, sondern immer, es hat sich so ‚eingebürgert‘, dass man das hier eben darf. Wenn Feste dann endlich mal zuende sind, wird eben auf dem Parkplatz weiter gefeiert. Der ist beleuchtet und bietet auch nachts um 12 noch Raum für Völkerballturniere unter lauten Anfeuerungsrufen. Offenes Fenster? Draußen sitzen? Schlafen? Erholen? Unmöglich.

Warum wir das Cortisol Thema schließlich gewählt haben

Ich habe in all den gestörten Nächten, ohne genügend Ruhe zur häuslichen Erholung über die Jahre eine Schlafstörung entwickelt sowie einen dauerhaften muskulär-faszialen (stressbedingten) Übertonus, was mittlerweile beides mein gesamtes Leben beherrscht. Somatische Speicherung: allein die Erwartung des Lärms treibt mein Cortisol in die Höhe. Im Winter ist es besser, weil eben auch der Krach weniger ist. Und im Frühling mit den ersten Festen verschlimmert sich alles wieder. Nachts 68 Dezibel sind oft normal. Das bedeutet 2 x 65 Dezibel aus verschiedenen Quellen.. Man weiß, dies unterstützt Herz-Kreislaufstörungen, Krebs, frühe Alterung, andere Krankheiten und schränkt natürlich massiv die Lebensqualität ein etc.

Wir verstehen wohl gemerkt, dass offizielle Vergnügungen irgendwo stattfinden müssen, und dass sich das vor unserer Haustüre ereignet und sich dann auch im privaten Rahmen fortsetzt – ist halt unser Pech. Es wird sich da also auch nichts ändern.

Allerdings: werde ich krank davon. Und das macht es uns nicht leicht.



Liebevoller Aufruf an Euch

Konsequenz: um meine Nebennieren 😊 und mich wieder glücklich zu machen, ohne ständig in eine Ferienwohnung flüchten zu müssen, was viel Geld kostet, aufwändig und unbequem ist, suchen wir ein nettes, ruhiges Grundstück in der Natur, eine Baulücke, einen großen Garten etc. – wohin wir ein chices, einfaches Bio-Holzhaus (einfach ein Quader mit großen Fenstern) setzen dürfen. Kurze Bauzeit (Fertigteile) und uns als echt lieeebe Nachbarn garantiert. Wenn Ihr also etwas wisst – bitte teilt uns das mit. Es darf auch schon ein Haus draufstehen. Und nein, es muss auch nicht unbedingt klein sein. Nur ruhig. Und Lage. Lettgenbrunn, Bieber, so was in der Art, oder auch näher im Umkreis Bad Soden/Bad Orb, eigentlich Wurst, Hauptsache man hört die Vöglein morgens.. und hat nachts Stille.

Auch das gehört zu einem gesunden Cortisolhaushalt: Selbstbestimmung. Wenn diese gestört ist, durch z.B. Einwirkung von anderen auf das eigene Ruhebedürfnis in der Nacht, über Lärm und Lichtverschmutzung, dann kommt es eben zu den besprochenen Entgleisungen.

Wie ist das bei Dir? Wo bist Du fremdbestimmt - ohne Aussicht auf Besserung? Was kannst Du tun? Komm ins Reflektieren, Planen, Handeln. Es ist Dein Leben! Dazu regen wir immer wieder an in unseren Klassen. DAS ist Yoga. Nicht Akrobatik, sondern Verbindung mit dem Selbst.

Danke Euch. Und kommt gerne noch dazu in unsere Nebennierenklassen. Wir wissen, was es bedeutet, wenn die Dinge, die man liebt, ‚durcheinander‘ kommen. Und noch was: wir ziehen hier auch nicht weg, weder oben aus der Wohnung, sie wird immer unsere Dienstwohnung bleiben, noch unten aus unserem wunderschönen Studio, es geht uns nur um eine Zuflucht bereits für jetzt – oder, wenn wir uns weniger im Studio aufhalten, auch dauerhaft für später.

Danke für Euer offenes Ohr.

Die schönsten Entwicklungen wünsche ich Euch.

embrace your soul

Heike