



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

NEWS JANUAR 2022



Quelle: 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.

DER UNIVERSAL-DILETTANT 😊

Ihr Lieben,

wir wünschen uns sie, ihn, divers oftmals so sehr: den/die Universalkönner(in), alles lösend, alles wissend, alles Überblickend. Immer und zu jeder Zeit abrufbar - und schon wäre alles gut. Wäre es das? Denn: wie universal kann Wissen oder Können überhaupt sein?

Letztens begegneten mir zwei wie ich finde erfrischende Wortkompositionen, das eine war ‚Universaldilettant‘ und das andere ‚Wissenschaft ist der neueste Stand des Irrtums‘. So ist das Leben: wir haben alle von allem ‚ein wenig‘ Ahnung, manche dort mehr, andere dort, aber keiner weiß alles ganz genau. Es ist gemäß der alten Philosophen durchaus **hilfreich** zu wissen, dass es so ist. Denn wenn wir das nicht auf dem Schirm haben, ohne Demut und Respekt durch das Leben der Mitmenschen preschen und vorgeben ‚Bescheid zu wissen‘, birgt das wohl mehr Gefahr und Trennung als zuzugeben, ‚ich weiß, dass ich (eigentlich) nichts weiß‘.

Eine meiner sehr geschätzten Lehrerinnen und Kolleginnen ist Eva Oberndörfer vom Starnberger See, sie gibt in ihrer Korrespondenz oft folgende Schlusszeile mit:

"Meine Wahrheit ist nicht die ganze Wahrheit, und Deine ist es auch nicht. Bestenfalls erkennen wir einen Aspekt der Wahrheit, und das ist schon viel. Darüber können wir miteinander ins Gespräch kommen."

Lorenz Marti, "Eine Handvoll Sternenstaub", S. 108

Ich liebe diese Zeilen, sie besänftigen, relativieren, fordern auf, sich zu besinnen, dass jeder den gemeinsamen Lebensraum durch seine eigene Linse sieht und es eine ‚objektive‘ Sichtweise eigentlich nicht geben kann. Denn wir nehmen die Dinge durch unsere Muster, Einstellungen und Erfahrungen hindurch wahr, und nicht wie sie wirklich sind.

Die Yogis befassten sich schon vor Jahrtausenden mit diesem Phänomen. Und suchten nach Lösungen. Eine davon kann die **Meditation** sein (Stopp: sofort raus aus dem Klischee in Deinem Kopf 😊). Meditation ist ein überaus wirksames Tool, mit dem Leben, das wir niemals in seiner Ganzheit verstehen (können), gut umzugehen. Stärke und Resilienz, Lust und neue Frische zu entwickeln. Sie ist keinesfalls ein ‚Abschalten‘ von Gedanken oder eine Einladung zu Fatalismus, noch ein Weichwaschen von harten Fakten. Meditation, so wie Millionen andere und auch wir sie üben und erleben, liefert vielmehr eine Basis, auf der wir immer wieder neu beginnen, planen und strukturieren können. Das macht uns froh, täglich.

Wir haben Dir im **kommenden Quartal von Januar bis März ein Angebot an Meditationen** und Herangehensweisen, **um** in Meditation zu kommen, in unserem Wochenunterricht zusammengestellt, an dem Du Dich orientieren kannst. Vielleicht findest Du hier ‚Deine‘ Art und Weise? Oder eine neue, spannende, zusätzliche Option? Wir wünschen es Dir. Und freuen uns darauf.

Happy Start in ein Körper, Herz und Geist erfrischendes 2022, Heike und Klaus, **NAMASTÉ**





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

YOGA-KURSE QUARTAL I/22 | JANUAR – MÄRZ 2022.

aktuell ausgebucht = rot markiert

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 09:30-11:00 mit Klaus level: SOFT-1	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 09:15-10:45 mit Heike level: 1	per ZOOM live stream plus Konserve 07:30-09:00 Klaus (+Heike) level: all	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 09:00-10:30 mit Heike level: 1-2	per ZOOM live stream plus Konserve 09:00-10:30 Heike (+Klaus) level: all
		Präsenzkurs Rehabilitation Klinik (extern) 10:00-11:00 mit Klaus			
Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 18:30-20:00 mit Heike level: all	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		Aus- und Weiterbildung Workshops Seminare etc. diverse Tage
Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Klaus level: all	per ZOOM live stream plus Konserve 18:30-20:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio Bad Soden- Salmünster 19:30-21:00 mit Heike level: all		

Quartal I/22 läuft vom 8. Januar bis 26. März 2022

für Deine Planung: 10 Wochen ONLINE & OFFLINE (Pause 14.-19.2.)

JETZT !! buchen und noch den Wunschplatz sichern!

Info zu unserem umfassenden Corona-Konzept erhältst Du auf Anfrage / bei Anmeldung!





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

BILDUNGSANGEBOTE 2022 (IN PROGRESS) :



Wir sind noch dabei, unsere Website mit einer eigenen Bildungsunterseite zu bestücken, diese ist aktuell in Arbeit. Bis dahin hier schon einmal die Termine für Deine erste Planung. Wegen der genauen Inhalte komme zwischenzeitlich gerne direkt auf uns zu. Im Laufe des ersten Quartals 2022 erscheint dann auf www.dimension-yoga.com die professionelle und detaillierte Darstellung. Manchmal lohnt es sich, zu warten, damit etwas Besonderes entstehen kann. Ohne Eile und Druck – in Leichtigkeit. Danke Dir für Deine Geduld ☺.

Termin/ Dozent	Titel/ Ort	Beschreibung/ Inhalt	Unterrichtszeit/ Preis
Samstag/Sonntag 15.-16. Jan. 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	„Yin Yoga Intensiv“ STUDIO	YIN YOURSELF Part III Gluteus-Gruppe/ Rückenstrecker AUSGEBUCHT	12 Std. à 60 m. + wertiges Script 180,- Euro
Samstag/Sonntag 19.-20. Feb. 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	„Yin Yoga Intensiv“ STUDIO	YIN YOURSELF Part IV Bauchmuskeln, Nacken, Schultern, Hände, Füße AUSGEBUCHT	12 Std. à 60 m. + wertiges Script 180,- Euro
Samstag/Sonntag 19.-20. März 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	„Yin Yoga Intensiv“ STUDIO	YIN YOURSELF Part V Gestaltung Deiner Yin Flows und wenn gewünscht: Prüfung zum Yin-Yogalehrer DY 100 sowie Prüfung zum Yogalehrer DY 200 AUSGEBUCHT	12 Std. à 60 m. + wertiges Script 180,- Euro



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termin/ Dozent	Titel/ Ort	Beschreibung/ Inhalt	Unterrichtszeit/ Preis
Samstag/Sonntag 23.-24. April 2022 Paula Koch Yogalehrerin	„Yoga, der Buddha und Du“ Weekend- Seminar STUDIO	Positive-Person-Paula ☺ gibt authentische, er- und gelebte Einblicke in den Buddhismus als Lebenskunst und Philosophie. Damit nicht nur der Geist, sondern auch der Körper in Bewegung kommt, genießt Du dazu ihren zärtlich, dynamisch angelegten Yoga-Unterricht in 3 Sessions à 60 min. Inspiration pur für Dein ganzes Sein!	12 Std. à 60 m. Kennenlern- Preis: 180,- Euro weitere events mit Paula geplant
Sonntag 8. Mai 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	„Ayur-DO©“ INFO Veranstaltung ONLINE	+ geplante nachfolgende PRÄSENZ events Ayur-DO© (Angewandter Ayurveda) als eigenständige Seminare und/oder als Teil unserer Yogalehrerausbildung „Deepen your Yoga“ am Weekend (bereits über 40 Interessenten) WAS kann ich WIE, WO, WANN und WARUM tun, um gesund, vital und jung zu bleiben? So sehen wir dieses sehr praktisch angelegte Angebot. Es ist selbst erfahren, praktiziert und gewachsen über die Jahrzehnte, hat sich immer mehr und breiter entwickelt – und tut es noch. Wir integrieren hier zum Ayurveda passende Yoga-Sessions und verwandte Methoden. Die Inhalte sind aus bewährten, alten Quellen frisch, modern und aktuell an die Zeit angepasst – Du gehst nach jedem event mit einem Schatz von direkt verwertbaren Maßnahmen nachhause. Inclusive gehaltigem script. Das hier vermittelte Wissen ist alltagstauglich und macht Dich freier und autarker!!	ca. 1,5 Std. kostenfrei





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termin/ Dozent	Titel/ Ort	Beschreibung/ Inhalt	Unterrichtszeit/ Preis
Montag 27. Juni 2022 Jean-Pierre Crittin Autor/Psychologe	„Chakra- Erlebnistag“ STUDIO	Als ‚Teaser‘ für die nachfolgend geplante Ausbildung, aber auch als selbständig stehende kleine Chakra-Kur haben wir Jean-Pierre für Dich im Juni einen Tag bei uns vor Ort. Damit die Ausbildung im Herbst stattfinden kann, benötigen wir 10 Teilnehmer. Bitte melde Dich für den Juni frühzeitig an, Du entscheidest danach , ob Du weiter und tiefer gehen möchtest. Jean-Pierre ist ein bekannter Autor und Spezialist in diesem Fach, Psychologe und begnadeter Lehrer.	6 Std. à 60 min. 135,- Euro
Samstag 23. Juli 2022 14:00-17:15 Uhr Franziska Sinsel Reiki Practitioner	„Medi mit Reiki“ nach: Usui Mikao STUDIO	Was ist das eigentlich, Reiki, und wie und wofür kann ich es einsetzen? Unsere liebe, sonnige Freundin Franziska gestaltet hier für Dich eine gehaltvolle, umfassende Vorstellung. Du lernst und nimmst mit: wie Du diese Technik nutzbringend mit in Deine Meditation und Deinen Alltag nehmen kannst. Auch die Chakras werden berührt. Eine runde Sache! Teil 2 bei Interesse.	3 Std. à 60 min. + 15 min. Pause Kennenlern- Preis: 54,- Euro weitere events mit Franziska geplant

Unsere Bildungsangebote sind hier keinesfalls vollständig erfasst, wir freuen uns immer wieder, der Zeit und den besonderen Anforderungen angepasste Ergänzungen aufzufüllen. Unsere Dozenten sind handverlesene Perlen © und wir stehen hinter jedem einzelnen event. Da alle Personen passend frühzeitig planen müssen, bitten wir um möglichst **frühzeitige Anmeldungen**, vielen Dank dafür. Und jetzt geht's weiter.. ☺





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termin/ Dozent	Titel/ Ort	Beschreibung/ Inhalt	Unterrichtszeit/ Preis
Samstag-Mittwoch 13.-17. Aug. 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	‚Yin Yoga Intensiv- Block‘ STUDIO	YIN YOURSELF Part I-III Quadrizeps/Hüftbeuger Adduktoren/Hamstrings Gluteus-Gruppe/Rückenstrecker BITTE ANFANG 2022 BUCHEN!	36 Std. à 60 m. (4 x 8 + 4 Std.) + wertiges Script 648,- Euro
Samstag-Mittwoch 24.-28. Sept. 2022 Jean-Pierre Crittin Autor/Psychologe Info bei: www.crittin.ch	‚Chakra Therapie‘ Aus- und Weiterbildung 2 x 5 Tage STUDIO	Chakra-Energiearbeit ist Bewusstseins- und Körperarbeit: den feinstofflichen Energiefluss optimieren, persönliches Wachstum unterstützen und so die Gesundheit verbessern. Ziel: das innewohnende geistige und körperliche Potential besser nutzen und das sinnliche Leben unblockiert genießen können.	1. Block 5 Tage à 8 Std. zu 60 min. + Unterlagen 900,- Euro
Samstag/Sonntag 15.-16. Okt. 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	‚Yin Yoga Intensiv‘ STUDIO	YIN YOURSELF Part IV Bauchmuskeln, Nacken, Schultern, Hände, Füße	12 Std. à 60 m. + wertiges Script 216,- Euro
Samstag-Mittwoch 5.-9. Nov. 2022 Jean-Pierre Crittin Autor/Psychologe Info bei: www.crittin.ch	‚Chakra Therapie‘ Aus- und Weiterbildung 2 x 5 Tage STUDIO	Die Chakras werden durch fachgerecht unterstützte, therapeutische Maßnahmen aktiviert und harmonisiert. Dabei ist nicht nur körperliche, sondern auch psychologisch-selbsterforschende Arbeit am Bewusstsein notwendig, damit ein nachhaltiger Erfolg erzielt werden kann.	2. Block 5 Tage à 8 Std. zu 60 min. + Unterlagen 900,- Euro
Samstag/Sonntag 26.-27. Nov. 2022 Heike Fusswinkel Klaus Heitzenröder	‚Yin Yoga Intensiv‘ STUDIO	YIN YOURSELF Part V Gestaltung Deiner Yin Flows und wenn gewünscht: Prüfung zum Yin-Yogalehrer DY 100	12 Std. à 60 m. + wertiges Script 216,- Euro





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

AYUR-DO© 'RAINBOW SALAD AND GOLDEN PEAS'

Stell Dir vor, Du isst etwas, es schmeckt königlich, einfach nur vorzüglich, Du könntest Dich reinsetzen - und gleichzeitig !! ist es ein Gesundheitsbooster (und ich verwende dieses Wort



absichtlich und sehr bewusst) erster Güte? Gibt es. Wir hoffen, Du hast ebenso viel Spaß an diesem Rezept wie wir. Am ersten Januar essen wir traditionell Weißkohl und Erbsen © (kennst Du bestimmt auch, diesen Brauch?) Aber hast Du beides schon mal in dieser Form probiert?

Sauce Super-Power:

Im Personal Blender schön cremig mixen, etwas flüssiger als Mayonnaise, aber nicht zu dünn, sonst haftet die Sauce nicht, wäre schade:

- max. 1/4 Tasse gefiltertes Wasser
- 2 EL Apfelessig, naturtrüb
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL Vollrohr- oder Kokosblütenzucker
- 4 EL Zitronen oder Limettensaft
- 2 EL Tamari in Bioqualität
- 1 kleine rote Chili gehackt oder 1 getrocknete
- 1 guter EL gehackter frischer Ingwer
- 2 EL pflanzlicher Skyr
- 3 EL Mandelmus in Rohkostqualität

In schönes Schraubglas füllen und beiseite stellen.

Golden Peas:

100 gr. grüne Trockenerbsen über Nacht einweichen (geht mit jedem Dhal genauso gut) Wasser abgießen und in 400-500 ml frischem Wasser gar kochen, ganz gar! etwas stehen und abkühlen lassen, das Wasser wird fast ganz aufgenommen, dazu:

- 1 Prise Steinsalz
 - 1/2 TL schwarzer Pfeffer
 - 1/2 - 1 TL Kurkumapulver
 - 2 TL Korianderkraut, getrocknet
 - 2 TL weiches helles Miso, oder Dein Lieblingsmiso
- alles gut durchrühren, bis das Miso ganz aufgelöst ist, die Erbsen erscheinen dann zart golden umhüllt und das Ganze schmeckt wunderbar (aber dennoch zart) würzig.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Rainbow Salad:

In große Glasschüssel, die Farben sind sensationell schön anzuschauen:

½ Weißkohl fein hobeln, ich nehme den Jupiter, ein klasse Gerät!
2 Tomaten, in jeweils 4 Scheiben, dann längs und quer, und dann in Würfel geschnitten
1 Möhre (dick und groß) in Julienne Streifen, der Jupiter hilft auch hier
1 Mango, schön reif und aromatisch, achte auf gute Drucknachgiebigkeit! in Würfeln
1 große Handvoll kräftig grüner Salat (ich nehme gerne Romana in Streifen), zerteilt
1 rote Chilischote, wenn Du es so scharf magst und verträgst (Vorsicht bei Vata und Pitta)
1 gehäufte EL schwarzer Sesam

Die Schüssel strahlt weiß, rot, orange, gelb, grün und ist schwarz gesprenkelt.

¼ der Sauce schon mal zugeben und alles gut mischen und ziehen lassen. Den Salat aber nicht ertränken, die schönen Farben sollten noch zu sehen sein.

Anrichten:

In schlichte hohe Teller reichlich Salat häufen, nochmals etwas Sauce darüber geben, daneben, direkt dran, ein Viertel des Tellers mit den goldenen Erbsen befüllen, sodass sich etwa $\frac{3}{4}$ zu $\frac{1}{4}$ ergibt. Sieht super aus. Du isst jetzt das cremige Salaterlebnis (es ist wirklich eins 😊) zusammen mit den warmen, würzigen Erbsen und schwelgst alsbald in Ausgewogenheit und Zufriedenheit.

Du willst ja ‚gesund‘ essen, aber es törnt 😊 bisher nicht so richtig, woran könnte das liegen?

- Du bist (noch) Industrie-/Fertigfutter, übliche Kantinen, Restaurants oder bürgerliche Küche gewöhnt und Deine Geschmacksnerven reagieren aktuell (noch) nicht
- Du bist starke und durchdringende Reize wie Zwiebeln und Knoblauch gewöhnt und es braucht etwas Zeit, Dich wieder an feine Aromen heranzutasten
- Du würzt regelmäßig mit Brühe, Fondor, Geschmacksverstärker, viel Salz und Industriezucker, auch hier bedarf es einem Umgewöhnen, sofern Du das möchtest.
- Du bist überwiegend Gebratenes und Gebackenes gewöhnt, so viel Rohkost überfordert Dich (fang dann einfach damit als Beilage an)
- Du nutzt bisher nur fertige, konventionelle Dip- und Salatsaucen, diese basieren oft auf Stärke, Branntweinessig und Industriezucker, auch hier braucht es ein paar Tage, um die ‚Erwartung‘ an den üblichen Geschmack zu kompensieren.

Es lohnt sich so sehr, eine frische pflanzliche Ernährung anzugehen: weniger Entzündungen, ein starkes Immunsystem, ein gepflegter, sauberer Darm und ein wirksamer Schutz vor den meisten Zivilisationserkrankungen, schöne Haut/Haare etc. sind hier inbegriffen. Du bist außerdem länger satt und entwickelst keinen Heißhunger, weil Dir irgendein Stoff fehlt. Stattdessen badest Du in Mineralstoffen, Vitaminen, gesunden Fetten und hochwertigem Eiweiß.

