

News Januar 2026



Quelle Bilder: pixabay

heike füsswinkel
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com
0162 700 3313

YOGA

Ashtanga | Hatha | Vinyasa | Yin
Präsenz. Online. Konserv.
Aus- und Weiterbildung

AYURVEDA

Lifestyle. Seminare. Workshops.

klaus heitzenröder
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com
0160 702 2213

ADRESSE

Yogazentrum
Frowin-von-Hutten-Str. 6
63628 Bad Soden-Salmünster
0162 700 3313



Herzensbildung für's Leben.

Ihr Lieben,

mein Makler macht es, viele moderne Manager, integrale Yogis, spirituelle Leute, etliche verantwortungsbewusste Menschen mit Lust auf ein gutes Leben im Einklang mit der Natur und dieser großen Gemeinschaft auf der Erde machen es: **Persönlichkeitsentwicklung** im Sinne von Ethik und Humanität. Heißt nicht: wie performe ich besser, was kann ich mir noch alles an Wissen aneignen, um in meinem Fach zu glänzen oder einen Vorsprung zu gewinnen über geschickte Marketing Tricks. Heißt vielmehr: wie lebe ich mein Leben gemäß meiner Wertmaßstäbe, ohne aber andere einzuschränken oder gar zu verletzen, sie kontrollieren oder manipulieren zu wollen und im Idealfall mit positivem Impact auf die Welt, sodass andere sich an mir freuen und diesen Weg ebenfalls – auf ihre Art – beschreiten wollen.

Wir kommen auf diese Welt als sehr hilflose Wesen, unsere lieben Eltern freuen sich im Regelfall, aber wir erscheinen halt ohne Bediener Manual. Also gehen sie ran, nach bestem Wissen, wechseln wie verrückt Windeln und tun auch sonst alles, damit der kleine Schatz es schön hat. Und nach und nach entwickelt sich da eine eigene Persönlichkeit. Es kommt zu Auseinandersetzungen und Reibereien, ein Erfahrungsvorsprung gilt evtl. als überholt oder antiquiert oder schlicht outdated (ist ja auch möglich :-). Der kleine Mensch fordert für sich ein, denkt und handelt eigenständig und wird ein größerer Mensch. So, jetzt nicht die Moralkeule, sondern nur eine logische Überlegung: wenn dieser erwachsene Mensch dann nicht wirklich reflektiert ist, seine eigene Persönlichkeit also ins Verhältnis zu anderen Bewohnern dieser Erde und der Erde, die ihn trägt, selbst zu setzen – dann erfährt er **inneren Zwiespalt**. Er fühlt sich anderen gegenüber als zu klein oder zu groß, unter- oder überlegen und das gesunde Mittel zwischen Integrationsfähigkeit einerseits und Selbstverwirklichung andererseits fehlt. Im Job, wie privat. Jetzt kommen die Zweifel, der Ärger und die Beschwerden bzw. die Therapien dafür auf den Plan. Mei, ist das alles komplex!

Viele, die in unsere Kurse kommen, und die meisten, die sich bei uns ausbilden lassen, sind nicht an ein wenig ästhetischer, indischer Gymnastik interessiert, denn das wird dem Potenzial von Yoga nicht gerecht. Unsere Klientel taucht gern tiefer ein ins Geschehen, nämlich genau in diesen Aspekt, denn den behandeln und beüben wir. Der **klassische Yogaweg ist Persönlichkeitsbildung**, eigentlich eine nachgelieferte kleine Gebrauchsanweisung zum authentischen Leben, kompletter Selbstannahme innerhalb der Welt. Zufriedenheit entsteht!

Das überlieferte **Yoga-Sutra** (Sammlung von ca. 200 Sinsprüchen) bietet hilfreiche Impulse zum Setzen und Erweitern von Grenzen im Umgang mit sich selbst und anderen. **Asana** (Positionen) und **Pranayama** (Ausdehnung der Atmung) ergeben passend geübt zusammen eine Synchronisation von Atmung/Bewegung, damit einen Beitrag zur Regeneration des gesamten Systems Mensch. Das Training der Wahrnehmung und Betrachtung des eigenen Tuns, **Dharana** und **Dhyana**, (Konzentration und Meditation), liefert persönliche Einsichten.

Auf diese Art unterrichten wir und bilden wir aus. Du bist hier richtig, wenn Du Lust auf Fülle hast. Unsere 13 Wochenkurse beginnen mit dem Stream vom 11.1.26 – flexibel wählbar – auf geht's. Liebste Wünsche für ein Jahr in Lebensgenuss und Glück, **von Heike und Klaus**

Weekend-Intensives: HATHA VINYASA

Der nächste Lehrgang 'Hatha Vinyasa' startet im **Januar 2026**, und das erste Seminar findet **auf PROBE** statt, d.h. Du musst nachher nicht weiter buchen, wenn Dich das Weekend nicht völlig überzeugt. Hier alle Termine für Deinen Überblick:

deepen your yoga	HATHA VINYASA	Lektionen 1-5
Find your ground FÜR DICH ZUR PROBE	Standhaltungen Geschichte Philosophie	DYY Lektion 1 17./18. Januar 2026 Sa 8:30-18:00 / So 8:30-12:30
Between heaven and earth	Sonnengrüße, Pranayama, Vinyasa	DYY Lektion 2 23./24. Mai 2026
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	DYY Lektion 3 8./9. August 2026
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung, Assistenz	DYY Lektion 4 24./25. Oktober 2026
Showtime!	Austausch, persönliche Entwicklung mit Yoga	DYY Lektion 5 23./24. Januar 2027

Alle Details auf über 30 Seiten in unserem ausführlichen Katalog unter:
<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/>

Die Inhalte dieses ersten Weekends bieten Dir einen sehr wertvollen Einstieg und Überblick in das klassische Hatha Yoga System. Danach entscheidest Du neu!

Für wen:

- alle, die das System des Yoga genauer ergründen wollen, um Nischen zu finden, die sie vielleicht noch nicht kannten, um diese dann genussvoll weiter auszubauen
- alle, die therapeutisch oder pädagogisch unterwegs sind, zur Erweiterung ihrer Kompetenzen für den Umgang mit sich selbst und mit anderen
- und ganz klassisch: wenn Du Yoga unterrichten willst, Du musst es nachher nicht, aber Du könntest es! Ein gutes Gefühl. Bereits vom ersten Weekend an, lernst Du lehren.
- Rentner, auch angehende, die diese wertvolle Zeit zur erfülltesten ihres Lebens machen und alle Menschen, die ihr Leben auf eine neue Stufe heben wollen..

Lieber nicht:

- wenn Du schnell viel konsumieren willst, keine Zeit hast für langsame Entwicklung und Yoga für Dich die eierlegende Wollmilchsau sein muss: Kraft wie im Gym, Wellness wie im Hotel, Kalender-Spiritualität und actiongeladene, trendige Flows, ohne die Ergründung von einzelnen Kernhaltungen, Einsatzgebieten und Kontraindikationen 😊.





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:

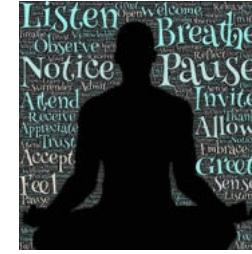
„wieder im Gleichgewicht“

für Schlaf, Konzentration, Regeneration, Vitalität und Leistungsvermögen

BONUS-Aktion:

11 Punkte statt 10 zur freien Verfügung!

Dein Jahr 2026 selbst gestalten



Wenn Du es satt hast, Dich immer wieder nach auch noch so gut gemeinten Tipps und Maßstäben anderer zu richten oder Dinge zu tun, die Dich gar nicht wirklich erfüllen, aus Gewohnheit, alten Glaubenssätzen heraus und weil man das angeblich ‚von Dir erwartet‘, dann hier eine Alternative – mach es doch einfach selber, Dein Jahr 2026.

Eine harte Aussage zuerst: auch wenn wir's noch so gerne hätten, die EINE perfekte Methode, ein Jahr erfolgreich zu planen gibt es nicht. Nicht die eine richtige Ernährungsform oder das Workout, die Gewohnheit, Routine oder das Morgenritual. Du willst das doch auch gar nicht mehr, machen, was irgendwer vormacht, ohne Dich persönlich einzubeziehen, so wie Du gerade da stehst, oder? Evtl. verletzt, eingeschränkt oder Dich ewig zurücknehmend aus Deiner vollen Power und Ausdrucks Kraft.. Sag Du's Dir, was Dich gerade beschäftigt.

Insofern:

Dreh's doch einfach mal um.

Statt: ‚was möchte ich 2026 erreichen?‘ geh in eine ehrliche Auseinandersetzung mit Dir: ‚was möchte ich 2026 vermeiden?‘. Klingt komisch – oje, so negativ – ja, erfordert ne Menge mehr erwachsene Gelassenheit und Reflektion, als ‚alles ist positiv und magisch und läuft von selbst wenn ich es nur will‘-Schöngerede, aber bringt Dich dann vielleicht auch eher zu einem echten Erfolg, denn Du vermeidest die Fallstricke oder die rosarote Brille, die Deine Vorhaben letztlich scheitern lassen.

Bring das ‚Umgedrehte‘ in die Praxis, ins Handeln.

Erstens. Schreib eine ehrliche Liste von Hindernissen, die sich Dir in den Weg stellen, wenn Du etwas Bestimmtes erreichen willst, nach dem Motto, ‚was hält mich davon ab?‘

Beispiel:

Meine Motto's 26:

ich will täglich meine Körper-Übungen machen, gesund essen und mehr Sinnhaftigkeit in mein Leben bringen.

Hindernisse sind aus meiner Erfahrung heraus:

Spätheimkommen, Lustlosigkeit, Faulheit, Krankheit, Reisetätigkeit, sozialer Druck, Perfektionismus.. ALLES zählt.

Zweitens. Sortiere Deine Pappenheimer zu Deinen Wünschen. Sei einfach realistisch.

Vorhaben: **Ich will täglich meine Körperübungen machen.**

Hindernis: bin zu müde, hab keine Lust, zu viel Aufwand.

Vorhaben: **ich will gesund essen**

Hindernis: bei Stress muss ich Schokolade haben, ich brauche sie einfach aus Langeweile oder um mich zu entspannen esse ich Chips, packungweise auf Reisen oder tagsüber im Büro ist der Bäcker einfach praktischer hab keine Lust, selbst zu kochen

Vorhaben: **mehr Sinnhaftigkeit in mein Leben bringen**

bin schnell demotiviert, wenn eine Maßnahme nicht sofort greift
stürze mich auf gängige Allerweltssportale, die schnelle Lösungen versprechen
hab kein Konzentrationsvermögen
meine direkte Umgebung ist geprägt von schnellem, lauten Konsum und viel Ablenkung, ich benötige dauernd neue Stimulation
meine Freunde denken dann bestimmt, ich sei jetzt aber komisch, so eso..

Na prima, jetzt weißt Du's immerhin genau, woran es immer wieder hängt. Glaubst Du im Ernst, nur weil Du dir das immer wieder vornimmst, Du kannst diese alten Muster so leicht durchbrechen? Bestimmt nicht. Sie sind fest eingekerbzt in Dir.

Was tun?

Drittens. Du brauchst keine perfekte Lösung dafür! Schreib jetzt unter/hinter jedes Hindernis eine einfache Antwort, kein super-duper-immer-gültiger-Plan, der gibt Dir nur wieder Druck. So ein wenig „Erste Hilfe“.

- ich mache ein Minimum von einem sinnigen, auf mich abgestimmten Übungs-Programm, nur 10 min.
- ich habe immer super gesunde und hochwertige Bio-Schokolade mit min. 70% Kakaoanteil dabei oder einen knusprigen Protein-Riegel, gern auch mit gesundem Fett
- der Podcast XYZ mit lustigem, gesundem, spirituellen etc. Inhalt gibt mir Möglichkeiten, mich frisch zu orientieren und lenkt mich heraus aus Gefühlen von Langeweile und Festgefahrensein
- ich habe die Walking Stöcke immer im Flur stehen, schnappe sie mir einfach direkt beim Heimkommen und laufe los

- ich habe vorgekocht, z.B. einen fertigen Pott Vollkornreis im Kühlschrank, brauche nur ein paar Frühlingszwiebeln und eine Handvoll Gemüse sowie etwas hereingekrümelten Tofu anbraten, mit dem Reise mischen und mit ordentlich gesunder Würzsauße (Tamari etc.) schmackhaft machen, das geht super schnell, Kurkuma drauf, die Leber freut's..
- mein Yogalehrer bietet etliche Klassen in der Woche an, irgendeine, und sei es online oder per Replay, das ist super bequem, irgendeine passt für mich.. 😊

Das erspart Dir jede Menge Frustration und den Abbruch **all** Deiner Bemühungen. Du musst gar nicht ständig was Neues machen, guck einfach, was Dir wirklich Freude bringt und bleib für eine Zeitlang dabei. Gesunde Gewohnheiten entstehen genau wie ungesunde: über Zeit.

Du brauchst auch keine Perfektion oder ‚eine neuer Mensch‘ werden, einfach Ehrlichkeit, Flexibilität und letztlich das regelmäßige Treffen mit Dir selbst, da wo Du gerade bist, statt immer nur wieder Ablenkung von außen zu suchen oder eine neue Sensation zu jagen.

Viertens. Wenn Du willst, begleiten wir Dich bei Deinen Plänen mit unseren Ideen im Yoga, gerade zu Anfang des Jahres behandeln wir von Januar – März den Fokus ‚wieder im Gleichgewicht‘ wo wir auf wiederkehrende Stress-Momente einwirken, die sich uns in den Weg stellen. Mit viel Humor und Lässigkeit.

Nein, es gibt nix zu essen oder zu trinken bei uns, keine Dauer Riesel Musik, auch nutzt eine beständige Kommunikation mit Deinem Freund nebendran auf der Matte, Deiner Smart Watch o.ä. Überhaupt nichts 😊 es geht darum, **Dich** zu kontaktieren. Damit Du weißt, was Dir wichtig ist.

Willkommen in unserer Yoga-Dimension.