



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

News JULI 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



Bist Du das, TscheddTschiibidi?

Ihr Lieben,

im aktuellen Sommer-Urlaub waren wir nicht weg. Viele Gründe, wir hatten beide unsere Wunden zu lecken, die das Leben so mit sich bringt und es gab außerdem einiges neu zu ordnen – durchaus auch Positives – das ein wenig Equipment und vor allem Präsenz vor Ort verlangt. Außerdem ist es schön bei uns auf dem Balkon: ChatGpT hat die Blumen gewählt..

A propos ‚Equipment‘. Ich lebe schon immer nach dem Prinzip: ‚my home is my Gesundheitszentrum‘. Das kann man bereits mit ganz kleinen Mitteln, die nicht viel kosten, umsetzen und man hat den personalisierten SPA bzw. Fitness Charakter jeden Tag daheim, statt standardisierte Touristen-Spektakel. Als Studentin schon hatte ich meinen Sisal Massage Handschuh (aua, das würde meine Haut aber nicht mehr mitmachen heute..), eine straffende Efeu Seife war in ein manuelles Noppending für die Dusche eingelegt und aus dem Duschkopf an der Handbrause (diese kam aus Frankreich) wurden per Brausetabletten Negativ Ionen versprüht, die nicht nur wohl dufteten, sondern auch wie Meeres Gicht wirken sollten. Hach, täglich Meer aus der Dusche, vom Efeu mal ganz zu schweigen. Leider wurde diese Seife mit der Zeit und dem Duschvorgang sehr flüssig und ich habe die Kabine daheim mehr als einmal eingesifft.. denn das Zeug klebte wie verrückt. Aber es roch toll. Und meine 18-jährigen Oberschenkel waren ohne jede Delle, es muss also gewirkt haben .. wie wäre das sonst möglich gewesen?

Was Kochkunst und Küchenausstattung ganz allgemein betrifft, dasselbe. Statt zu erwarten, dass mein Essen im Touri-Lokal bio, frisch, ohne Zusatzstoffe und möglichst auch ohne Allergene exklusiv für mich angepasst wird, bereite ich das liebend gern selbst zu. In den 70-ern war das Equipment ein einfaches Einmachglas überspannt mit Gaze per Gummiring, in dem die unvermeidlichen Sprossen vor sich hin keimten. Danach kamen dann nach und nach die ‚Profigeräte‘: wie ein Jupiter, der alles schnippelt, was es an Gemüse so gibt oder der Vitamix, ein Entsafter oder einfach das Set Glasbehälter statt Plastik. Ich liebe das. Mein Ayurveda Gewürz stelle ich selbst immer neu aus ganzen Samen zusammen, heute per Kaffeemühle, früher im Keramikmörser.. Macht einfach kreative Freude.

Dazu meine Liebe zu Fitness Ausstattung, jeder Art. Angefangen vom 80-er Jahre Step Board (ich hab und nutze es heute noch) über Hanteln, die das Wort nicht verdienen, weil damals einfach nur leicht und rosa .. bis Bänder in jeder Länge und Farbe, Kettlebells und schließlich die Großgeräte, als die Wohnung dies hergab. Power Rack und Laufband. Das nutze ich bereits 15 Jahre. Ohne Beanstandung. Und jetzt zurück zum Anfang: da wir uns ja das Verreisen ‚sparten‘, hatte ich mir zwei neue Fitness-Teile ausgeguckt und geordert. Eine Ellipse und ein Bike. Dieselbe High-End-Firma. Man sagte mir Lieferung vor dem 19. Juni zu. In der Auftragsbestätigung dann: 3. Juli. Freundlich Druck gemacht beim Kundenservice! Kam eine Negativ-Antwort, wie ich sie noch nie gesehen habe: geschliffen höflich, dabei lieb und so entwaffnend ‚ehrlich‘, dass man eigentlich nicht anders konnte, als sich zu schämen und unwohl zu fühlen, weil man *überhaupt* nachgefasst hatte. Bis mir klar wurde ‚wer‘ da geantwortet hat. Der hätte mir bestimmt auch die Efeu-Seife wieder schmackhaft gemacht.

Heike und Klaus, **Namasté**, wünschen viele -menschliche- Momente für Dich im Juli



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 19:15-20:45 STUDIO Klaus	18:30-19:30 ONLINE Klaus 18:30-20:00 STUDIO Heike	18:00-19:00 ONLINE (YIN) Klaus 19:30-21:00 STUDIO Klaus	17:30-19:00 STUDIO Klaus 19:30-21:00 STUDIO Heike	PREMIUM Friday Klaus

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

Mal abgesehen von den Weisheiten von ChatGpT und Co, die absolut hilfreich sein können: hier nimmt Klaus exklusiv für Dich und Deine speziellen Bedürfnisse Wünsche - als Mensch - entgegen. Sie werden gehört, angepasst an die Situation und immer wieder im laufenden Prozess geändert. Maßgeschneidert.

Termin bitte frühzeitig mit Klaus abstimmen, der Preis wird je nach Aufgabenstellung und Anzahl der Teilnehmer im Vorfeld festgelegt. Und dann: freu Dich auf Deinen privaten Weekend Starter.

Möglich: immer freitags ab 17.7. bis 25.9. Wir kommen gern zu Dir - oder Du zu uns.

Uhrzeit, Thema und Dauer nach Wahl.

Wenn Du als Gruppe den gesamten Zeitraum buchst (Verein, Firma, Freunde, Familie etc.) und min. 8 von 10 Terminen wahrnimmst – **zahlt die Kasse anteilig die Gebühr.**

Breathwork, Asana, Meditation, Fitness, Reha etc., wir arbeiten mit Deinem Hintergrund.

0160 702 2213

klaus@yoga-service.com



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 Begeisterungsturm.

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 schaufeln 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)

Bei Rücktritt: keine Erstattung, Du kannst uns gerne einen Ersatz stellen.

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

Wissen vermehrt sich, wenn man es teilt



Wenn Du im Herbst Lust hast, am Weekend ins **Oberallgäu** zu düsen oder einen Städtetrip nach **München** planst, warum nicht die Ortsveränderung mit Weiterbildung verbinden? Das dient dem Geist gleich doppelt – und Du fährst heim mit etlichen neuen Eindrücken, die sich zuhause nachbereiten und verwerten lassen.. Ich finde das eine sehr nachhaltige Art zu reisen.

Wir sind mit Yoga-im-Allgaeu.com, Matthias und Uwe, seit vielen Jahren befreundet, kennen ihren Einsatz, ihre Herzen und Zugewandtheit – getragen von fundierter Ausbildung und Erfahrung und bei aller Feinheit des Themas, einem absolut down-to-earth

Pragmatismus. Das macht einmal Sinn - und dann auch viel Freude. Alles weitere lass Dir bitte von Matthias auf seiner eigenen Website erklären – oder ruf ihn doch einfach an? Ein wunderbarer Mensch. Und in einer Welt voller Berechnung und Kalkül einfach nur erfrischend echt, warm und natürlich.

Modul - Sensitivität

Inhalte:

<https://matthias-herold.com/science-of-mediumship-modul-i/>

Termine:

12.09. – 13.09.2026

17.10. – 18.10.2026

21.11. – 22.11.2026

Zeiten: jeweils 09:30 – 16:30 Uhr (inkl. 60 Min. Mittagspause)

Anmeldung nur bis zum 15.08.2026 möglich!

Ort: Gemeinschaftspraxis Dr. A. Stadler & Psychologische Psychotherapeutin TP B.Kube, Morassistr.18, 80469 München

Modul - Medialität

Inhalte:

<https://matthias-herold.com/science-of-mediumship-modul-ii/>

Termine:

19.09. – 20.09.2026

10.10. – 11.10.2026

14.11. – 15.11.2026

Zeiten: jeweils 09:30 – 16:30 Uhr (inkl. 60 Min. Mittagspause)

Ort: Yoga im Allgäu, Zainschmiedeweg 19, 87527 Sonthofen