



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

News Juni 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.

Yin & Yang

Vor meiner eigenen 2-jährigen Yin Yoga & Anatomie Ausbildung hatte ich mich zwar schon geraume Zeit mit der Materie ‚Faszien/Bindegewebe‘ beschäftigt, aber war noch nicht vollends überzeugt, warum ein so-sah-es-aus: ‚Rumliegen‘ und ‚Nichtstun‘ mich in meinem Körper weiterbringen könnte. Geschweige denn, wie es sich erklärt, dass diese Technik Schmerzen und Druck nehmen und mich auch muskulär stärken soll? Alternativ die Faszien-Rolle? Viele Physios sagen dazu: wird oft zu häufig, heftig oder falsch gerichtet angewandt.

Und jetzt? Bist Du yinmäßig auch unschlüssig? Prima! Das ist gesund, würde der Buddha bestimmt sagen: „*glaubt mir nichts, überprüft es für Euch*“ war seine Rede. Und das liebe ich ebenfalls. Hier setze ich an und begegne Dir auf genau dieser Ebene, ohne Missionierungseifer, nur mit tiefer innerer Überzeugung, weil ich inzwischen weiß, DASS und WIE Yin Yoga wirkt - und das ist im Alter von fast 60 und als sehr aktiver Bewegungsmensch ein SEGEN. Ich möchte Dir dieses Instrument en détail vorstellen, sowohl in der Praxis, als auch in der Theorie. Und wenn Du dann tiefer gehen willst: *be my guest*, besteht die Möglichkeit von Mitte Juli 22 – Mitte März 23 eine 60 Stunden Wochenend-Intensiv-Ausbildung bei uns zu besuchen, die Dich an 5 Terminen nicht nur in Deine Faszien bringt, sondern auch *ein gutes Stück weiter zu DIR*.

Samstag, 18. Juni 22, per ZOOM live stream, 9:00 – 11:00 Uhr | 20 Euro/Person o. Haushalt
für unsere in Quartal II/22 gebuchten TN kostenlos!

*** YIN-COMPLETE ***

Atmung / Meditation / Yin Haltungen / Entspannung / Philosophie

Dazu erhältst Du vor dem Event per Mail mit dem Zoom Link ein *pdf Work und Info Sheet*, in dem wir Dir diese Session exakt aufschlüsseln, den Ort und die Art der Wirkung darstellen. Optional für Dich: 11 - ca. 11:30 Uhr erläutern wir in einem kleinen Vortrag unsere Struktur für die **Yin Intensiv-Weekends**. Und u.a. auch was es denn jetzt mit der Rolle auf sich hat. Als ich nämlich sowohl ERFAHREN als auch VERSTANDEN hatte, wie direkt, dabei nachhaltig und umfassend die Combi Yin & Yang wirkt, war mir klar, dass eine reine Außeneinwirkung (z.B. auch durch die Faszien-Rolle) niemals eine innere u. komplexe Arbeit ersetzen kann.

Wissen, das sich auszahlt: **Muskeln** erscheinen im Körper in Verbindung mit dem **Bindegewebe** in sogenannten myofaszialen Ketten. **BEIDE Strukturen** bedürfen der Pflege, Aktivierung & Entspannung für deren optimale Funktion. Und daher benötigen wir tatsächlich auch beides: **MUSKULÄRE** mehr dynamische Arbeit (Yang) und **FASZIALE** mehr statische Stimulation (Yin), denn die beiden Gewebe sind äußerst unterschiedlich ansprechbar. Aus diesem Grund buchen auch fast 100 % unserer Teilnehmer nach dem einen Studiengang auch den anderen – zusammen macht das am meisten Sinn. Wie ein- und ausatmen. Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich: Dein Wohlbefinden ist unsere Intention und unser Herzensanliegen.



Namasté, mit Rosenblüten und liebsten Juni-Grüßen, Heike und Klaus



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

Yoga-Kurse Quartal III/22 | 11. Juli – 24. September 2022.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: SOFT-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1	per ZOOM live + replay 07:30-09:00 Klaus + Heike level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 Heike + Klaus level: all
			Präsenzkurs Rehabilitation Klinik (extern) 15:00-16:00 mit Klaus		
					Sa / So *Aus- und Weiterbildung Workshops Seminare etc.
Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 Klaus level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	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		
Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 Klaus level: all	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: all		

Start QIII/22:

Montag, 11. Juli 2022

Unterrichtspause QIII/22:

Montag-Samstag, 29. August bis 3. September

Ende QIII/22:

Samstag, 24. September 2022

Du bist vollkommen flexibel: per Verwaltungssystem KURSIFANT kommst Du mit einem Klick im gebuchten Zeitraum wann und wohin Du willst! Tipp: nimm uns ONLINE mit in Deinen Urlaub ☺

Formate: STUDIO = präsent Bad Soden | ONLINE = Zoom Termine | COMBI = Zoom & präsent.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2022/2023 (in Progress)

Sämtliche Termine, Infos und Details zu unserem abgestimmt strukturierten, umfassenden Bildungskonzept **Yoga & Ayurveda** findest Du hier, auf der neuen Unterseite geschaltet:

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

Diesen Link gerne auch an Deine Freunde weiterleiten! Wir komplettieren die neue Bildungsseite demnächst noch mit Fotos unserer atmosphärischen Räume im clean-chic und den liebevollen Teilnehmerstimmen unserer Abgänger.

Die Lehrgänge sind in sich rund und machen am meisten Sinn bei deren Komplettbuchung, sind dabei jedoch *in beliebiger Reihenfolge* wählbar und je ohne Vorkenntnisse! D.h. Du kannst z.B. mit den Lektionen 10-15 anfangen aber auch mit 1-5 oder 6-10, passt alles!

Ayur-DO/Ayurveda für Dich | Juni 2022 – März 2023

AUSGEBUCHT, wir freuen uns!

Lehrgang ‚Deepen your Yoga‘ Lektionen 11-15, mit Eva, Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Ayur-DO Practitioner DY100** oder als intensive Selbsterfahrung

Yin Yoga/Faszienyoga Intensiv | Juli 2022 – März 2023

jetzt einsteigen für Yin + **sinnvolle Combi** Option mit Yang **ab April 2023!**

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 6-10, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Yin Yogalehrer DY100** oder als intensive Selbsterfahrung

Yang Yoga/Vinyasa Yoga Intensiv | April 2023 – Januar 2024

perfekt im Anschluss und als Combi mit dem Yin Lehrgang Juli 2022 - März 2023!

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 1-5, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Hatha Vinyasa Yogalehrer DY100** oder als int. Selbsterfahrung

Yin Yoga/Faszienyoga Intensiv | Februar 2023

als **Retreat mit Meeresbrise** an der Nordsee in **ST. PETER-ORDING**

bei unseren Freunden: www.bauernhof-voss.de, mit Heike und Klaus
Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 6-10, 2 x 5 Tage
Aus- und Weiterbildung zum **Yin Yogalehrer DY100** oder als intensive Selbsterfahrung



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

Chakra Erlebnistag / 27. Juni 2022 / mit Jean-Pierre Crittin

Lerne Deine Energiezentren kennen und steuern
kleiner Chakra-Retreat + Vorbereitung/Info zur Chakra Therapie Ausbildung 2023
je 3 Stunden am Montag Vormittag und Nachmittag | 135,- Euro/Person

Die Ziele

Die Teilnehmenden kennen die sieben Haupt-Chakras, deren Funktion und Möglichkeiten, die eigenen Chakras zu aktivieren.

Die Inhalte

- ☺ Kurze Einführung in die Ayurvedische Psychologie
- ☺ Die sieben Hauptchakras und ihre Funktion
- ☺ Grobstoffliche und feinstoffliche Energie
- ☺ Das Zusammenspiel von Geist und Körper (Psychosomatik)
- ☺ Die Energietheorie
- ☺ Der Chakratest und persönliche Chakrakonstitution
- ☺ Persönliches Energiemanagement; Vorbeugung gegen Burnout
- ☺ Erfahrungen mit der Chakraarbeit
- ☺ Chakraübungen für zuhause

Die Methoden

Kurze theoretische Lernimpulse, Diskussionen, Teamarbeiten, Übungen, Selbsterfahrung.



Jean-Pierre Crittin auf www.crittin.ch

Dipl. **Psychologe FSP** (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen), ordentliches Mitglied der **pca/acp** (Schweizerische Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung), **Sportpsychologe SASP** (Swiss Association of Sport Psychology), westlicher und ayurvedischer Psychotherapeut, psychologischer Unternehmensberater, Coach und Ausbilder in kleinen, mittleren und internationalen Großunternehmen. Diverse Spezialausbildungen u.a. in Gruppendynamik, Gestalttherapie, Meditation, Coaching, Focusing, Chakrathherapie.

Diplomausbildung für Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung und Therapie, für Chakrathherapie, für MeditationslehrerInnen & Mentalcoaches am eigenen Institut in der Schweiz.

Anmeldeschluss: 3. Juni 2022

(wir blockieren unsere Gastlehrer nicht bis kurz vor dem Event, bitten um Verständnis)





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Medi mit Reiki / 23. Juli 2022 / mit Franziska Sinsel

Einführung in die Technik des Reiki nach Usui Mikao, Meditation, Chakra-Arbeit
Entdecke die Kunst des Reiki und lerne Franziska kennen: Aufbautermine bei Interesse!
3 Stunden am Samstag Nachmittag | 60,- Euro/Person



Besuche gerne vorab für inhaltliche Fragen und mehr Info unsere Freundin und Gastdozentin Franziska Sinsel, lebensfroher Mensch; herzenswarmer, eloquente und dabei so bescheidene Referentin auf

www.franziskasinsel.com

Franzi's abwechslungsreicher Ablauf ☺ (sinnvolle Änderungen vorbehalten):

14.00 – 14.45 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung, Einführung, Überblick über den Tag, Vorstellung2. Was ist Reiki?3. Kurzer Einblick in die Geschichte des Reiki4. Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten
14.45 – 15.30 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">5. Franzi behandelt Dich jeweils mit ätherischen Ölen
15.30 – 15.45 Uhr	PAUSE
15.45 – 16.15 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">6. Kurz zu „Wer kann es wie anwenden?“ und warum7. Wie kann sich der Teilnehmer Reiki zunutze machen und wie kann er es in den Alltag einpflegen? Beispiele.
16.15 – 16.30 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">8. Meditation angeleitet mit Reiki-Atmung und Reiki-Visualisierung
16.30 – 17.00 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">9. Spezielle Themen: Fern-Reiki, Chakren (Überblick)
17.00 – 17.15 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">10. Wie können die Teilnehmer die Chakra-Infos für sich im Alltag nutzen und anwenden? Z.B. Visualisierungsübung Chakren etc.11. kurzer Austausch & Ende

Anmeldeschluss: 18. Juni 2022

(wir blockieren unserer Gastlehrer nicht bis kurz vor dem Event, bitten um Verständnis)



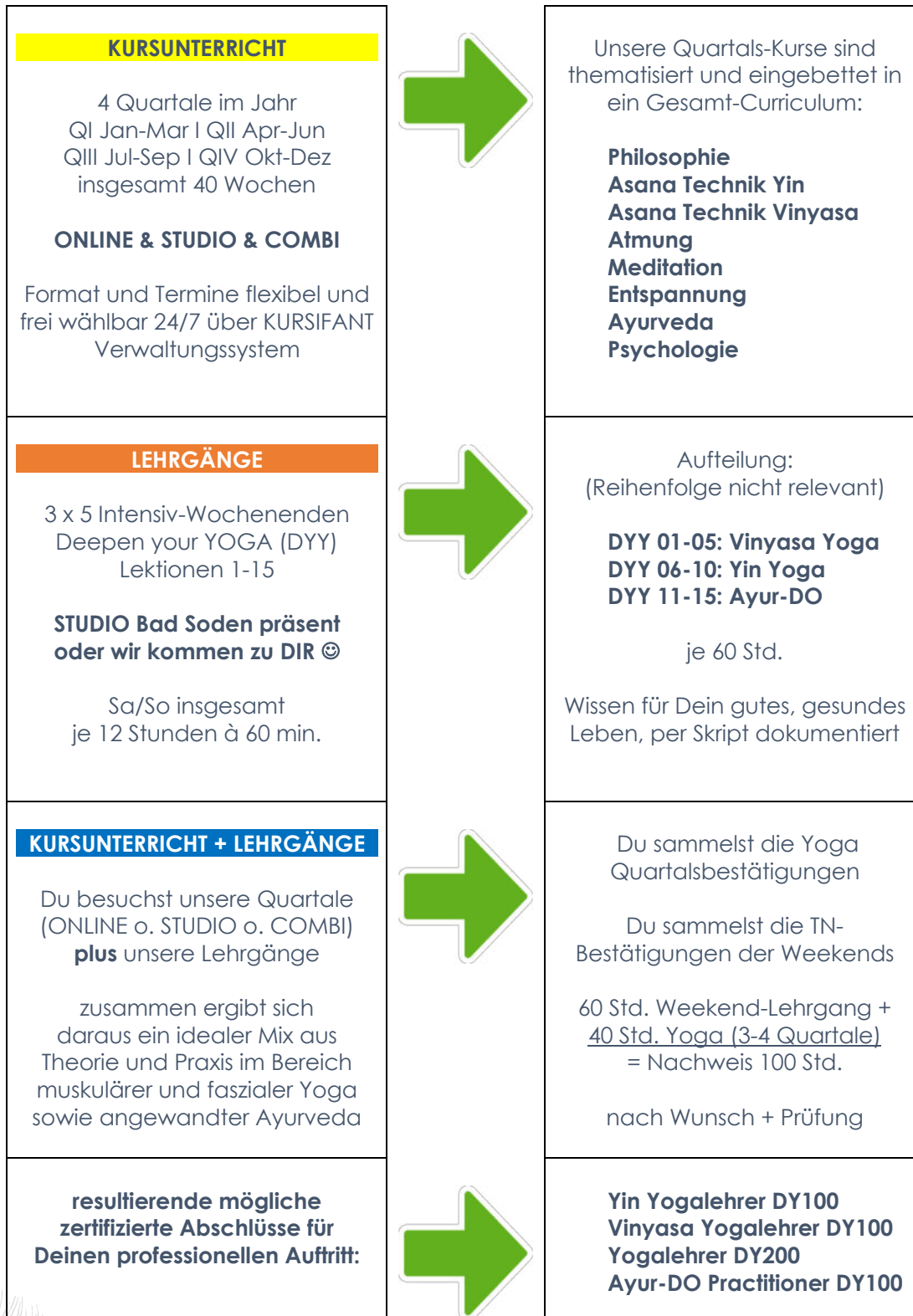


dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Der Mehrwert für Dich – unser DY System

So läuft das bei uns, und Du hast dabei vollkommen freie Wahl:





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Ayur-DO©: rainbow salad & apple love



Was bedeutet es eigentlich, wie immer wieder für die Erhaltung der Gesundheit geraten wird, täglich eine Vielzahl von Farben zu essen in einer Mahlzeit? Dann wäre man ja eigentlich voll dabei, wenn man wild künstlich gefärbtes **blaues** Schlumpf- und **orangefarbenes** chemisch parfümiertes Mangoeis kombiniert, gekrönt von **braunen** Schokostreuseln, gebaut aus **weißem** Industriezucker, gehärtetem Fett und künstlichem Vanillearoma? ☺ Ähm.

Gemeint ist hier vielmehr: die Farben der Natur, möglichst wenig bzw. schonend verarbeitet, zu konsumieren, um die damit verbundenen verschiedenen Eigenschaften der Pflanzen optimal zu nutzen. Eine klitzekleine Auswahl dieser vitamin- und mineralstoffreichen Pracht voller Antioxidantien und krebs- sowie anderer krankheitshemmender Wirkstoffe:

- Rot:** Paprika, Tomaten, rote Beete, Kirschen, Erdbeeren, Chilis, Azuki-Bohnen, Eichblattsalat, Kidney-Bohnen, Äpfel, Pflaumen
- Orange:** Kürbisarten, Melonen, Paprika, Karotten, Pfirsiche, Aprikosen, rote Linsen, Kurkumawurzel, Papaya, Mango
- Gelb:** Rüben, Zitronen, Paprika, Mung-Dhal, Hirse, Amaranth, Mirabellen, Ingwerwurzel, Banane, unraffinierte kalt gepresste Pflanzenöle



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Rosé:

Melone, Drachenfrucht, Trauben, Rhabarber

Grün:

Spinat, Brokkoli, Wirsing, Kopfsalat, Paprika, Zucchini, Spargel, Basilikum, Oliven, Mungbohnen, Stangenbohnen, Linsen, Pak Choi, Chilischoten, Artischocken, die ganze Palette an Wild- und Gartenkräutern, Feldsalat, Romanasalat, Endivien, Weinblätter, Avocado, Äpfel, Gurken, Mangold, Grünkohl, Sellerie

Blau:

Heidelbeeren, Trauben, Kohl, Pflaumen

Lila:

Auberginen, Karotten, Kartoffeln, Feigen

Weiß:

Kartoffeln, Spargel, Weißkohl, Chicorée, Bohnen, Chinakohl, Pinienkerne, Sauerkraut, Haferflocken, Petersilienwurzel, Pastinake, Knollensellerie

Braun:

Mandeln, Walnüsse, Sesamsaat, Leinsamen, rohe Schokonibs, Koriandersamen, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, Vollgetreide, Miso

Schwarz:

Algen, Oliven, Bohnen, Pfeffer, Senfkörner, Sesamsaat, Tamari (fermentiert)

Bestimmt fällt Dir noch viel viel mehr ein.

Und jetzt die Frage: „**was isst eigentlich so ein Veganer**, ich stell mir das ja super langweilig vor?“ ☺ Ich krieg sie immer wieder gestellt .. Wenn dann zwar klar ist, dass diese köstliche pflanzliche Vielfalt fast ohne Grenzen ist (es gibt allein mehrere Hundert Apfelsorten ☺), dann kommt meist hinterher die Frage: „**oh, das ist aber viel Aufwand, teuer und kompliziert, oder?**“

Es kommt drauf an. Wie wichtig bist Du Dir? Deine Familie und Freunde? Wirklich im Inneren, meine ich. Ich hätte da eine Idee für einen einstimmenden Erstkontakt als Weekend Brunch:

20 min. Vorbereitung, **allerbeste Apfelförtchen:**

Ofen auf 175° Ober und Unterhitze heizen
12-er Muffinform mit Papierförmchen auskleiden

75 gr. Mandeln mit 50 gr. Trockenfeigen im Vitamix zusammen zerkleinern

150 gr. Hirse im Vitamix fein mahlen

alles in Schüssel, dann dazu:

Prise Salz und je 1 TL (flach) Kardamom, Zimt, Ingwer, je als Pulver, gut mischen



4 kleine oder 2 richtig große Äpfel grob reiben
zusammen mit 65 gr. Ahornsirup und 65 gr. Sesamöl (Du kannst auch Kokosöl oder Ghee nehmen, das ist kühler, ich bin halt im Vata Alter und ohnehin eher ein Sesam Junkie ☺)
alles ins Trockene geben und gut unterheben, hält lustigerweise prima kompakt zusammen

und gibt genau 12 ehrliche Muffins ohne Luft

Backen: ca. 25 min., raus auf großen Teller und den Duft genießen ..





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Während die Teile backen, den **Regenbogen Salat** (2 Personen) anrichten:

Auf schöne Platte oder in große Salatschüssel:

2 große Karotten, fein geraspelt

¼ großer Rotkohl, in Streifen (ich nehme den Jupiter dafür, ein geniales Gerät) und etwas mit den Händen durchmassieren, dann wird er roh bekömmlicher

½-1 grüner Romana-Salat (oder Salat nach Gusto), in Streifen

1 großer, süßer Apfel, gerieben

1 gelbe Paprika in feinen Streifen

Kirschtomaten, gehälftelt

ein paar rot/weiße Raddichio Blätter, etwas feiner gezupft

200 gr. Bio-Tofu, würfeln, mit 2 EL Tamari marinieren, in feuerfeste Form und wenn die Törtchen draußen sind, gerade die Restwärme nutzen und im Ofen 15 min. backen

Reiches Dressing: dazu im Personal Blender richtig cremig und komplex aufmischen, ich stell das einfach auf die Küchenwaage und fülle nach und nach auf, daher in Gramm:

ca. 40 gr. gefiltertes Wasser einfüllen

50 gr. Tahini (Sesammus, oberköstlich und gesund)

25 gr. Apfelessig

2 EL Tamari

2 EL Zitronensaft

1 TL Meersalz

1 großes Stück Ingwer in Scheiben

1 EL weiße Sesamsamen

60 gr. Olivenöl

1 rote Chilischote



Wenn Du den Tofu als letztes über den Salat gegeben hast, nimm 3-4 EL Dressing und mixe alles vorsichtig, lass mal etwas ziehen, probiere dann. Du kannst dann immer noch Dressing nachlegen, es ist recht fett (++ Kapha), daher vorsichtig verwenden, aber für den Salat (++ Vata) nötig, um ihn gut auszugleichen.

Die richtige Mischung und Dosierung macht's. Wie überall.

Mahle, wenn Du das auf dem Teller hast, noch frischen Pfeffer darüber, und auch hier gebe ich noch ganzen schwarzen Sesam dazu (Kalziumversorgung), ich wünsche Dir viel Genuss.

Ein Törtchen schmeckt verhängnisvollerweise vorher – und auch nachher ☺