



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

News Juni 2023



Quelle Bild Pixabay: Küche



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





Prana – unsere unerschöpfliche Energie

Liebe Leserin, lieber Leser,

wo kommt eigentlich unsere Energie her? Der Yogi und der Ayurvede bezeichnen die Vitalenergie, auf der wir laufen, als ‚Prana‘. Sie ist vielschichtig und wird differenziert erworben. Swami Vivekananda sagt: „Alles, was Sie im Universum sehen, alles was sich bewegt, wirkt oder lebendig ist, ist eine Manifestation von Prana“.

Einmal, beziehen wir Prana aus der **Luft**. Wir benötigen Sauerstoff. Permanent. Umso wichtiger, sich um regelmäßige Aufenthaltsorte zu bemühen, in denen die Luft, die man atmet, rein ist. Chemie-, rauch-, abgas-, feinstaub- und überhaupt: schadstofffrei. So weit als möglich. Saubere Luft, heute absoluter Luxus. Dann: die Art des Atmens (‚Kunst‘ heißt engl. ‚art‘) spielt ebenso eine große Rolle: flach oder voll, hastig oder der Tätigkeit angemessen, in alle Atemräume hinein oder nur ein Minimum bedienend?

Das Nächste: **Wasser**. Einfach nur Wasser. Klar und rein. Ohne Rückstände. Wir benötigen jeden Tag 30-40 ml Wasser min. pro kg Körpergewicht. Also bereits min. 1,5-2 l bei 50 kg.

Dann: nährstoffreiche, frische Kost. Diese trägt Prana. Ich mach's kurz, denn dazu existieren wahrhaftig genügend Bücher. **Lebendige Nahrung**: alles was frisch vom Feld und vom Baum kommt, das ist das Futter, mit dem wir erblühen können. Konserven, Abgestandenes, Minderwertiges, Gefärbtes, Junk Food und jegliche prozessierte (stark verarbeitete) Nahrung NÄHRT uns nicht wirklich. Wir verhungern am gedeckten Tisch bzw. belasten den Körper sogar damit. Gemüse und Obst, (Pseudo)getreide und Nüsse, Hülsenfrüchte und Blätter, pfl. Fette etc. So einfach wäre das mit der Pranaaufnahme durch Nahrung. Daher bezeichne ich meine geliebte, großzügige Küche, in der ich mich gerne und oft aufhalte, auch als ‚Pranathek‘.

Kommen wir nun zur optimalen *Verwertung* von Prana, das passiert wiederum nur über ‚freie Bahnen‘. Einmal sind das zunächst ganz grob gesprochen die Atemwege, der Verdauungstrakt, das Gefäßsystem .. Energetisch gesehen aber gibt es noch wesentlich mehr Wege. Die **Nadis**, ca. 72.000 sollen es im Körper sein, sind die ganz subtilen Leitkanäle, über die sich gemäß Yoga und Ayurveda unsere Lebensenergie verteilt. Spezielle Leitbahnen verlaufen in der Wirbelsäule selbst (Sushumna), rechts (Pingala) und links (Ida) davon. Daher kümmert sich der Hatha Yoga bereits durch die **Haltung** (die eigentliche Bedeutung des Wortes ASANA) so maßgeblich um die Ausrichtung und Kräftigung des Rückens. Tatsächlich also ist Yoga Asana nicht nur ein Skelett- oder Muskelding, sondern auch energetisch unendlich wertvoll.

Mit diesem Wissen - gehen wir dann nochmals anders und viel bewusster mit unserer Vitalenergie um und können sie enorm verstärken. Pranisch sinnvoll atmen, essen, trinken und bewegen, lässt sich lernen, es macht Spaß, schmeckt, ist wohltuend, lässt uns gut altern und immunstark bleiben. Mit Yoga und Ayurveda. Wir sind hier! **NEUE KURSE AB 17. Juli 2023.**



2 Namasté, Heike, mein Dank heute einfach für dieses Leben und alle Ihr, die Ihr darin seid



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal II/23 bis 25. Juni 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: SOFT-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow
Präsenzkurs im Studio BSS COACHING 17:30-18:30 mit Klaus geschlossen	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 14:30-15:30 Klaus/Heike geschlossen	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2			+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Vinyasa - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS geändert: 18:45-20:15 Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus dynamic flow	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		alle Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus tipps+tricks	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: 2		weitere Yoga-Kurse: bei Dir oder uns - auf Wunsch!

Anmeldungen für unsere Kurse Quartal III/23 (Plan bleibt gleich s.o.) AB SOFORT:

Start QIII/23 Montag, 17. Juli 2023
Pause QIII/23 kein Unterricht von Montag, 21. bis Samstag, 26. August 2023
Ende QIII/23 Samstag, 30. September 2023

Anmeldelisten zur Unterschrift liegen im Studio aus, und wenn Du nicht bei uns präsent praktizierst, bitte kontaktiere uns telefonisch oder schriftlich. Wir freuen uns darauf, mit Dir die Kunst der vedischen Wissenschaften zu üben, für bestes Wohlbefinden und max. Energie.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Quartal 11/23: läuft noch bis 25. Juni

verbleibender Unterricht im Juni 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Da ohnehin alle Termine in unser Verwaltungssystem KURSIFANT eingepflegt sind, brauchst Du Dir die Daten nicht abzuspeichern, sie sind in der Kursifant-App bzw. auf unseren Internet-Seiten

<https://www.dimension-yoga.com/kurse-news/>

immer aktuell ersichtlich.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01. Juni	02. Juni		
05. Juni	06. Juni	07. Juni				
12. Juni	13. Juni	14. Juni	15. Juni	16. Juni	17. Juni	18. Juni
19. Juni	20. Juni	21. Juni	22. Juni	23. Juni	24. Juni	25. Juni

Achtung ÄNDERUNG:

aufgrund unserer Ausbildungstätigkeit am 2.+3. Juni fällt der Samstags-Stream am 2. Juni weg, ebenso der geplante Stream für Samstag 10. Juni, **dafür streamen wir an den Sonntagen 18. Juni und 25. Juni je 9:00-10:30 h mit einer kleinen (zärtlichen) Überraschung.** Legt Euch schon mal in Gedanken Kissen, Decken und Bolster zurecht..

In der Zwischenzeit freuen wir uns, Euch wie immer **alle Replays** zur individuellen und unabhängigen Nutzung zur Verfügung stellen zu dürfen, sodass Ihr immer gut versorgt seid.

DANKE DIR SEHR 😊: wir haben Urlaub ab 25. Juni, es wäre so schön, wenn wir bis dahin alle neuen Anmeldungen unter Dach und Fach und alle Punkte in Kursifant verteilt hätten.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Praxis & Studium des Yoga bei uns, so läuft's nachhaltig:

Du interessierst Dich für einen Quartals-Kurs YOGA von 10 Terminen über 3 Monate?

- Du schnupperst unverbindlich zu jedem gewünschten Datum, bitte möglichst frühzeitig und VOR Quartalsbeginn, bei Heike, bei Klaus und/oder bei beiden.
- Vorher telefonieren wir ausführlich, um zu erfahren, worum es Dir geht, wer Du bist, was Du Dir vorstellst. Dieses Gespräch ist locker und leicht, und dient uns **nur** dazu, Dich in den für Dich möglichst optimal geeigneten Termin einordnen zu können.
- Du entscheidest Dich bei Gefallen für einen Tag und einen Termin im für Dich passenden Quartal, registrierst Dich bei KURSIFANT, unserem Verwaltungssystem, und bekommst die App auf's Handy oder wohin Du willst.
- Wir teilen Dir dort 10 Punkte zu, damit trägst Du Dich NACH WUNSCH UND GEFALLEN in für Dich passende freie Termine ein, oder aus oder um, dazu hast Du 3 Monate Zeit.
- Nach Beendigung des Kurses und mind. 8-maliger Teilnahme stellen wir Dir eine offizielle Bescheinigung aus, diese kannst Du für KURSE BEI KLAUS bei der **Krankenkasse** einsetzen und erhältst dann eine anteilige Erstattung. Für die privaten Kurse bei Heike (und natürlich auch die Kassenkurse von Klaus) kannst Du die Bestätigungen gleichzeitig auch sammeln, wie Scheine an der Uni. Ergänzt durch unsere Weekend Lehrgänge hast Du damit gleich den Praxis-Nachweis erfüllt und kannst Dein Yoga oder Ayurveda professionell anwenden über 1.) genügend Selbsterfahrung durch eigenes Üben UND 2.) den theoretischen Unterbau in den Seminaren.

Erstgespräch:	Schnuppertermin:	Kursbuchung:	Nachhaltigkeit:
			
ruf uns an - wir sind echt nett: 0160 702 2213 Klaus 0162 700 3313 Heike	bei uns im Studio und/oder online, das ergibt sich aus Deinen Wünschen!	registrieren bei KURSIFANT, 10 Punkte für 3 Monate zahlen, einbuchen, loslegen	praktizieren, Scheine sammeln, Wissen erwerben, wir unterstützen Dich!

Papier ist geduldig, wir können viel erzählen. Unser Angebot lebt vielmehr von **den Menschen, die davon profitieren**. Wir haben 100-e von Schülern sorgsam auf ihrem Weg begleitet, über Jahrzehnte, sie motiviert und mit all unserem Wissen versorgt. Unser Leben ist angewandter Yoga und Ayurveda, die Gast-Dozenten Profis mit Herz - wie wir selbst. Erlebe uns einfach!



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Dreiteiliges Yoga Coaching für Einsteiger und Geübte

- Was** Yoga Coaching mit Klaus
- Wann** 3 Termine im Juni (nur als Block buchbar)
am Montag 5.6. / 12.6. und 19.6.2023
geändertes Datum und Zeit: je montags, 17:30-18:30 Uhr
- Wo** in unserem komplett yogisch ausgestatteten, atmosphärischen Zentrum gegenüber Kurpark in 63628 Bad Soden-Salmünster | Frowin von Hutten Str. 6



(Bild unserer aktuellen super engagierten und äußerst liebenswerten Hatha Vinyasa Intensiv Gruppe)

- Für wen** Interessenten für spezielle Yoga-Sequenzen: präventiv & therapiebegleitend
- Kosten** 45,- Euro/Person
- Option** **kurzfristig 3 Plätze frei geworden, jetzt noch melden bitte!**
ein neuer 10-wöchiger Nachfolgekurs läuft ab 17. Juli 2023, **kassengebunden**

- Ziel** Du kannst Dir hier eine eigene kleine Yoga-Heimpraxis erwerben, die sinnvoll, effektiv und ausgewogen Deinen gesamten Körper optimal versorgt





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2023/24/25 (in progress)

Die Grundlage für Dich ist:

ein regelmäßiger Besuch unserer thematisierten, abwechslungsreich strukturierten Yoga-**Wochenkurse** online/offline oder kombiniert; und über unser KURSIFANT Verwaltungs-System flexibel und einfach zu buchen.

Hier erhältst und genießt Du:

- breit gefächertes yogisches Wissen in seinen Einzel-Disziplinen
- Tools für besseres Wohlbefinden körperlich, mental und emotional
- Techniken für gute Beweglichkeit, Muskel- und Immunkraft, Organ- und Drüsenfunktion
- Sensibilisierung für ein verändertes Mindset sowie autonome Stressregulation
- Grundlagen der gesunden Ernährung und Ordnungslehre nach Ayurveda
- die Initiation eines Gefühls von Verbundenheit und Sinnhaftigkeit.

Die Erweiterungs-Optionen sind dann:

„Deepen your Yoga“ DYY-Lektionen 1-25 alle Termine & Details hier:

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

Überblick Seiten 1-4

Hatha Vinyasa Intensive Heike und Klaus	Lektionen 01-05 Seiten 5-8	April 23 bis Januar 24 AUSGEBUCHT MIT 17 TN
---	--------------------------------------	---

Yin Yoga Intensive Heike und Klaus	Lektionen 06-10 Seiten 9-12	nächster Lehrgang 24 in Absprache VORMERKEN LASSEN für TERMINIERUNG
--	---------------------------------------	---

Ayur-DO Basics Eva, Heike und Klaus	Lektionen 11-15 Seiten 13-16	nächster Lehrgang 24 in Absprache VORMERKEN LASSEN für TERMINIERUNG
---	--	---

Ayur-DO Advanced Eva und Klaus	Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Oktober 23 bis September 24 BEREITS 75% GEBUCHT
--	--	---

Rahmen und Modalitäten Seite 23

The Yoga Club Heike und Klaus	Lektionen 21-25 Inhalte in Planung	für unsere Yoga + Ayur-DO-Abgänger spezialisiertes Yoga+Ayurveda-fine-tuning
---	--	--

Teilnahme-Bedingungen:

Lust an Yoga-Bildung und Sinn für **Gruppen**-Abläufe im gegebenen Rahmen, sonst **NICHTS!**





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Reiki mit Franzí

- Was** Einführung in die Kunst des Reiki mit Franziska Sinsel
Reiki Practitioner & Coach
Infos zu Franzí und zu Reiki bei www.franziskasinsel.com
- Wann** Samstag, 12. August 2023 von 14-17 Uhr
- Wo** dimension YOGA | 63628 Bad Soden-Salmünster | Frowin von Hutten Str. 6



- Inhalt** Überblick: was ist Reiki und wie wirkt es?
Anwendungsmöglichkeiten im Alltag
Theorie und Praxis: Reiki-Atem, Reiki-Meditation, Chakrenausgleich
Persönliche Reiki-Mini-Behandlung mit ätherischen Ölen
- Kosten** 60,- Euro/Person incl. Handout als pdf

Wir freuen uns auf unsere Freundin Franzí - und auf Dich, bitte anmelden!

Franzi sagt: wenn ich jemandem, der sehr sachlich orientiert ist und nichts mit Spiritualität anfangen kann, Reiki erklären sollte, würde ich folgendes sagen:

„Reiki ist eine japanische Heilmethode, Energiearbeit, die meistens in Form von Handauflegen durchgeführt wird. Wir Menschen bestehen aus Energie, das ist längst wissenschaftlich erwiesen. Die Aura kann man sogar mit speziellen Kameras sichtbar machen. Und wenn es doch wissenschaftlich bewiesen ist, dass wir eine Aura also quasi eine Energieschicht um uns haben, ist es nur logisch, dass uns auch Energie umgibt. Wofür sonst bräuchten wir eine Aura?
Der menschliche Körper in seiner unendlichen Weisheit hat nichts an sich, was überflüssig ist. Wir scheinen offenbar Energie zu benötigen und mit unserer Umwelt austauschen zu müssen.
Und dann ist es wiederum auch logisch, dass ein Mensch die Energie aus der Umwelt aufnehmen und an einen zweiten weitergeben kann. Das ist Reiki.“





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

„grishma“: Tipps für den frühen Sommer



Wie Du vielleicht bereits weißt, teilt die Ayurveda Struktur die Erscheinungen der Natur grob in 3 Bilder: **Vata**, kalt und trocken, **Pitta**, heiß und ölig, **Kapha**, kühl und schleimig. Mal ganz einfach gesprochen, denn natürlich ist das in der Tiefe differenzierter. Daraus ergibt sich auch für den Anfänger ein guter Hinweis, was der Sommer sein könnte. Eher Pitta-dominant, ja?

So weit wären wir. Was können wir jetzt damit anfangen?

Um dieses warme bis heiße Prinzip gesunderhaltend auszugleichen, bieten sich passende Maßnahmen an, diese variieren vom frühen Sommer (grishma bis ca. Ende Juni) bis zum späten Sommer (varsha bis ca. Ende August). Die frühe Periode schenkt uns zunächst Vitalität und gute Verdauungskraft, wenn's dann aber immer heißer wird, müssen wir passend angleichen durch spezielle Maßnahmen, damit wir nicht schlaff in den Seilen hängen.

Was kannst Du **jetzt** tun, um Dich vollkommen wohlfühlen in Deiner Sommer-Haut und optimal in diese schöne Jahreszeit zu starten:

1. Früher Tagesbeginn und Aufenthalt im Freien am Morgen

Du profitierst besonders vom Licht der Natur, wenn Du mit der Sonne aufstehst und bereits die frühen Morgenstunden für Aktivitäten, gerade auch outdoors nutzt! Deine Körper Chemie erhält so die notwendigen Informationen für das Aufrechterhalten eines dauerhaft hohen Energielevels tagsüber und für guten Schlaf in der Nacht.

2. Sport früh oder spät und/oder im Schatten

Oh, oh, grelle Sonne und Hitze und vielleicht hast Du von Natur aus bereits viel Pitta (Feuer), das führt dann leicht zu Überhitzung, Hautreizungen und Entzündungen jeglicher Art, Magen, Darm, Blase etc. Achte darauf, genügend zu trinken, nicht eiskalt, eher kühlenden Tee, und die Gelenke nicht übermäßig zu belasten, sodass sie kein Feuer spucken.. Komme Deiner Lust auf Aktivität genüsslich nach, am besten am Morgen, am Abend, im Schatten eines Waldes, in der Lieblichkeit eines Parks mit Blumen, an Wasserläufen und am besten in netter Gesellschaft, all dies liebt das hitzige Pitta sehr.



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

3. Jetzt ist Zeit für Rohes auf dem Teller

Obst, Gemüse, Salate, bitter, herb und süß sowie gesunde Öle, damit die Gelenke auch im Sommer immer ‚gut geschmiert‘ und rund laufen, tun Dir gut. Pitta-ausgleichend wirken besonders saftige Mangos und süße Melonen, frische Gurke und Mandeln und deren Mus z. B. in der Salatsauße. Dein Verdauungsfeuer stärkst Du mit Bitterstoffen enthalten in Artischocken, Spinat und Raddichio etc. Frische Kräuter und ab und an ein Löffel Honig regen die Prozesse der Verdauungsorgane an und sorgen für Zellerneuerung und Fettverbrennung.

4. Kühlendes Pitta Tee Rezept

- 1 EL Pfefferminzblätter, zerkleinern
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, leicht anmörsern
- 1 TL Koriandersamen, leicht anmörsern

auf 1 – 1,5 l Wasser genügt mir diese Menge völlig.

10 min. ziehen lassen, abseihen. Über den Tag verteilt warm aber nicht heiß trinken.

5. Verwöhne Dich

Der Pitta Typ liebt Genuss. Das macht ihn einerseits genießbar – er neigt jedoch auch besonders zu Suchtverhalten, das wiederum steigert Pitta gleich noch mehr. Warum also nicht gesund genießen? Massiere Dich oder lass Dich massieren mit kühlenden Substanzen, nerven- und pitta-beruhigend wirken natürliche Sandelholz- und Zypressenaromaöle in hochwertigem, kühlenden Olivenöl oder Kokosöl. Dusche, kleide Dich hell und pastellig, in weiß, rosé, bleu, gelb, sand, salbei. Die Kleidung weit und locker, nichts sollte einengen oder Dich irgendwie behindern. Gönn Dir eine gute frühe Abendmahlzeit. Erfreue Dich an weicher, Dir angenehmer Musik und einem wirklich anregenden guten Buch. Allgemein keine Überforderung – das brennt Dich nur aus und Du wirst im Herbst eher krank.

Dein mögliches Ayurveda-Yoga-Studium bei uns in Bad Soden-Salmünster:

Unser nächster **Ayur-DO Lehrgang BASIC, zum Ayur-Do Practitioner DY 100**, ist in Planung. Sämtliche Infos über Inhalte und Ablauf stehen detailliert bei

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

Scrolle bitte einfach im Fenster zum passenden Lehrgang und lese Dich ein, das macht bestimmt Lust auf mehr.

Wir freuen uns, wenn Du uns dann dafür Dein Interesse mitteilst, pflegen Dich unverbindlich in die ‚neue Gruppe‘ ein, und versorgen Dich ab da regelmäßig mit relevanten Neuigkeiten, damit Du optimal planen kannst und wir mit unserer Dozentin Eva passende Weekends bei uns blocken können. Der Lehrgang findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt, also **jetzt** bitte unverbindlich anmelden, damit das Event Fahrt gewinnen kann.

