



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News JUNI 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





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Raum, der verbindet

Ihr Lieben,

als kleine Heike hatte ich im obersten Dachgeschoss des Hauses meiner Großeltern, einen ‚geheimen‘ Raum für meine beste Freundin und mich. Eigentlich war es eher ein winziges Turmzimmer im Giebel. Man machte zuerst unten im Flur eine knarrige Holztür auf, die nach Farbe roch, und dann führte eine sehr steile Holzterrasse nach oben. Das Zimmer hatte ein kleines Fenster zur Straße und wir hängten uns oft gemeinsam, sehr nah beisammen, raus, und beobachteten ‚von oben‘ was sich da so zutrug ‚weiter unten‘. Keine Ahnung wie das kam, ob ich diesen Raum einfach irgendwann für mich deklariert hatte oder von Oma und Opa selbstverständlich angeboten und überlassen, ich kann es nicht mehr sagen. Gegenüber war ein Bauernhof, es fuhren Traktoren und die Katzen spielten vor der Tür. Daneben ein Kiosk/Schreibwarenladen, da gingen dauernd Leute rein und raus. Alles so interessant.

In diesem Zimmer an der Wand über der Couch hing eine Urkunde, selbst gefertigt, an den Ecken leicht angekokelt. Wir fanden das Teil mit dem abgeflamten Rand ultra chic, weil wir damals ‚Désirée‘ gelesen hatten. Darauf stand in schnörkeliger Schönschrift, wie im Roman – ein Tagebuch der späteren schwedischen Königin – ebenfalls zelebriert, von uns beiden unterschrieben, dass wir unsere Freundschaft lieben, ehren und verteidigen wollen, so lange wir leben. Was soll ich sagen, sie besteht tatsächlich immer noch.. und wir wohnen weiter voneinander entfernt, meine Freundin ist eine viel beschäftigte Ärztin, beide sind wir also selbständig, mit allem was das so mit sich bringt. Und wir begleiten uns dabei.

Mit meinem kleinen Bruder teilte ich mir währenddessen in den Kinderzimmern oder dem Wohnraum der Familie ein Indianer Tipi, leicht aufzustellen für uns kids. Es fiel zwar öfters mal in sich zusammen, aber das machte uns nichts aus. Darin hatten wir (etwas beengten, aber alleinigen) Platz für unsere Ideen. Auch diese Verbindung ist weiter stark und wir sind uns emotional nah, wissen oft, was der andere gerade fühlt und denkt.

Kennst Du das, ‚Raum‘ zu teilen, und sich damit und darin einfach nur supergut zu fühlen?

Von jeher war es mein Wunsch, solche Räume zu schaffen, nicht nur für mich, sondern auch für andere, ebenso für Tiere. ‚Geschützte Räume‘, und auch so definiert. Dies im Rahmen der Bedingungen, die ein größeres und diverses Miteinander eben erfreulich machen. Heißt: nicht jeder, der ‚eigene Ansprüche‘ auf Teufel komm raus durchsetzen will, hat in jeglichem Raum Platz dafür. Aber ich bin überzeugt: jeder findet seinen. Und Raum ist spirituell und physisch ja auch ‚erweitertes Sein‘. Wo fühlt sich Dein inneres Sein repräsentiert?

Unseren großzügigen, lichtdurchfluteten Yoga-Raum in Bad Soden-Salmünster haben wir aufwändig renoviert, dabei schlicht und liebevoll gestaltet, damit Du zur Ruhe kommen und Dich entfalten kannst. Wir bewegen den Körper durch, vielfältig, und atmen gemeinsam. Nenn es Yoga, ja gern, wir nennen es: eine Oase für Dich im Alltag. Komm zur Probe vorbei.

Heike und Klaus, **Namasté**, wünschen einen persönlichen Aufatmer für Dich im Juni





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wir halten Raum für Dich

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

Sobald wir Deine Buchung für obigen Zeitraum erhalten haben, erhältst Du Zugang zur App KURSIFANT, wir teilen Dir 10 Punkte zu – und Du darfst jederzeit frei wählen, wo und wann Du diese einsetzen willst. **Urlaub? Kein Problem.** Nimm uns einfach in den virtuellen Raum mit: wir stellen Dir zum fairen Preis 30 LIVE Schaltungen mit den REPLAYS 24/7 zur Verfügung.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

PREMIUM Friday

Dies ist Dein Tag, Deine Stunde, Dein Raum.

Klaus ist exklusiv für Dich und Deine speziellen Bedürfnisse da.

Besondere Wünsche? Hier werden sie gehört und passend umgesetzt.

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.** Uhrzeit und Dauer nach Wahl.

0160 702 2213

klaus@yoga-service.com

Anstatt nur schriftlich ‚einen Preis‘ abzufragen, lass uns telefonieren und Du erhältst nachfolgend ein Angebot. Wir müssen vorab wissen welcher Aufwand zum Termin nötig ist und stimmen dann alles weitere direkt mit Dir ab, sodass auch hier wieder ‚ein geschützter Raum‘ entstehen kann. Wertschätzung und Qualität entstehen - bei Gegenseitigkeit.

Wir freuen uns, Dich und Deine Freunde, Kollegen und Familie etc. exklusiv zu bedienen. Alle Angebote sind bei Dir - oder bei uns im STUDIO möglich. Auch gerne ONLINE.

- ✓ Du willst ganz alleine eine bestimmte Technik kennenlernen, Breathwork, den Lotussitz, Flows auf Deine Schmerzen abgestimmt, zur Reha nach Verletzung..
- ✓ Du willst mit Deiner Partner:in eine gemeinsame Yoga-Erfahrung machen, nur ihr beide und Eure persönlichen Wünsche *nebeneinander*, gern auch als Partner-Yoga-Sequenz, in der ihr gemeinsam *miteinander* in Berührung geht.
- ✓ Prä-Junggesell:innenabschied der leisen Art, no alk (feiern nachher geht super..) Eine Yoga-Sequenz zum Loslassen des Alten - und Begrüßen des Neuen.
- ✓ Du willst Deinen Mitarbeitern eine besondere Auszeit bieten, nur Ihr als Team unter Euch, Gesundheit und Gemeinschaft stärken, den Rücken gleich mit. Das muss auch nicht ‚Yoga‘ heißen, wir finden eine Bezeichnung, der alle neutral gegenüberstehen, auf Euch abgestimmt. Eure Eckdaten werden in den Termin eingearbeitet.
- ✓ Yeah, Du willst echt hart trainieren (soll's geben!) mit Deinen Kumpels (m/w/d). Ihr wollt schwitzen, Euch abarbeiten, fordern und viel dabei lachen. Danach ‚Breathwork‘ und gerne ein ‚Sound Bath mit isochronen Beats‘ und ein ‚Non Sleep Deep Rest Protocol‘. Die knackigen Möglichkeiten sind endlos. Klaus bringt Euch handzahn und wohligh entspannt - Biohacking mit Stil und Sinn - ins Weekend.
- ✓ Jeglicher (Asana-/Atmungs-/Entspannungs- etc.) Workshop, der Euch interessiert, innerhalb einer fixen Gruppe. So könnt Ihr ganz gezielt an Vertiefung arbeiten.

