



dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

# News Juni 2025



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





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Teaching for you

Ihr Lieben,

was passiert, wenn wir Yogalehrer ‚für unser Business‘ anleiten, statt für die Menschen, die zu uns kommen, die uns bezahlen, Zeit schenken und uns vertrauen? Jede Yogaklasse folgt dann einem Muster, der einem Trend, dem Zeitgeist oder einer coolen Community entspricht. Die ‚Farbe‘ der Klasse ist immer gleich, ohne auf die vielen ‚Farben‘ der Teilnehmer zu achten. Wir werden dann zu Lehrern, die nach Schema ‚gut‘ anleiten, ‚gute‘ Klassen halten, wir klingen ‚gut‘ und wir machen das, was der Schüler sich unter ‚gut‘ vorstellt - was er möchte. Denn wir wollen ja ‚gut‘ sein, gefallen, in den Rahmen des aktuellen Bildes passen.

Diese Yogaklassen sind dann auf Annahmen, Analysen und Nachmachen aufgebaut: was könnte der Schüler noch wünschen? Wie hat Yoga für ihn auszusehen (was steht gerade in Insta oder ist sonstwo angesagt?). Wie hat mein Ton zu sein? Ich beobachte z.B. seit Jahren den Trend zu einem immer gleichen Quäkton, dem oft der persönliche Ausdruck fehlt (sorry).

Zu was führt das alles? Wir stellen dann die megacooole Sequenz ÜBER das Sehen: was läuft da gerade vor meinen Augen ab? Wir versuchen uns im stetigen People Pleasing und versäumen dadurch das Thema, den Sinn der Klasse, die ja eigentlich einen Zweck verfolgen sollte. Wir *schützen* sozusagen den Flow – aber das zulasten der Schüler, der Teilnehmer. Statt zu adaptieren an den Menschen, lassen wir den Schüler dann allein, mit seinen evtl. Fehlhaltungen und evtl. auch schädlichen Vorstellungen. Nur, um zu verkaufen. Willst Du das?

Hey, das war eine chice Klasse, sagen wir dann, der Flow stimmt, das Timing, es fühlt sich alles so schön ‚poliert‘ an, auf Hochglanz gebracht. Was kommt aber wirklich dabei rum? Vorhersehbarkeit. Austauschbarkeit. Eigentlich: eine Klasse, die der Schüler schnell vergisst. Und an der nächsten Ecke wartet der nächste austauschbare Lehrer mit derselben Klasse.

**Aus diesen Gründen lehren wir nicht.** Und so bilden wir auch unsere Kollegen nicht aus. Wir ecken daher manchmal an, in den Ausbildungen als auch in der Übepaxis, weil wir der Vorstellung nicht entsprechen, dem Jasagen, dem Indieformpassen. Wir wollen etwas anbieten, das Menschen wirklich hilft, den Menschen VOR uns. Wir streben an, dass derjenige, der zu uns kommt, ins Herz, in den Kern des Yoga eintreten kann und hier eine Welt entdeckt jenseits von Vorlagen. Und wir suchen daher nicht einfach Zustimmung – sondern verfolgen die tiefe Wirkung, die Yoga auslösen kann. Transformation. Wir machen uns die Mühe herauszufinden, was wirklich funktioniert, für reale Menschen mit realen unterschiedlichen Körpern und Voraussetzungen.

**Und was passiert dann?** Unsere Schüler, die, die bleiben, fühlen sich wirklich gesehen, und nicht nur das, durch den Input in der Klasse, durch uns, die Lehrer, aber vor allem auch durch die anderen, die eben auch nicht wie Roboter oder Tanzpuppen dasselbe in Hochglanz ausführen, lernen **wir alle** Akzeptanz, Kritikfähigkeit, Resilienz und Wachstum vom status quo aus. Willkommen, ab dem 14. Juli geht's weiter mit Fokus: ‚KnowHow‘. Bis 28. September. Lust?

Namasté, ♡♡♡ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Unsere Yoga-Kurse Quartal 3/25 vom 14.7. – 28.9.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	SONNTAG
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional soft	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:15-10:45</b> mit Heike functional 1		<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional 1-2	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional all
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-18:30</b> mit Klaus classical 1	<b>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe Studio di+do <b>15:00-16:00</b> Klaus/Heike classical soft	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Heike functional 1-2	<b>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe Studio di+do <b>15:00-16:00</b> Klaus/Heike classical soft		
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:45-20:15</b> mit Klaus classical all	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:30-19:30</b> mit Klaus Yang short	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:00-19:00</b> mit Klaus Yin Short	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Klaus classical 1-2		
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:30-20:00</b> mit Heike functional all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Klaus classical all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Heike classical 2		

Laufendes Quartal II/25 ,Emotion'	geht noch bis 20. Juni 2025	wir holen den Sonntags-Stream vom 22. Juni vor
<b>NEUES</b> Quartal III/25 ,Know How'	<b>startet am 14. Juli 2025</b> <b>hat Pause vom 18.-24. August</b> <b>endet am 28. September 2025</b>	<b>bezieht sich auf körperliche</b> <b>Thematiken und zeigt Methoden</b> <b>zur Selbstbehandlung</b>
Anmeldung QIII/25 bitte jetzt! Auf jedem möglichen Kommunikationsweg	Wir freuen uns, Deine Anmeldung bis spätestens <b>18. Juni erhalten zu haben</b>	Deine Punkte kommen dann am 20. Juni, ab dem 21. Juni sind wir abgetaucht für 3 Wochen





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## KnowHow = was kann ich für mich tun?

Also nicht ‚was TU ich?‘ – denn das wollen wir Dir nicht aufdrücken - sondern ‚was KANN ich tun‘, klingt weniger übergriffig und absolut und lässt Dir die Freiheit zu entscheiden. Da stecke ich wieder persönlich sehr stark drin: ich freu mich auch über qualifizierte Optionen zur Hilfe zur Selbsthilfe, will aber selbst fühlen dürfen, was da gerade für mich passt.

Dabei hilft unser Wochenunterricht (flexibel wählbar per Kursifant ! Präsent und Online) und zusätzlich, wenn Du intensiver einsteigen willst, unsere Weiterbildungen am Weekend, berufsbegleitend:

**Die Wochenenden sind unglaublich informativ und inspirierend. Ich konnte bereits viel für mich selbst, aber auch für meine Arbeit mit Menschen mitnehmen und mein neues Wissen schon erfolgreich anwenden.**

schreibt eine Ergotherapeutin, dankeschön liebe C.

**Liebe Heike, lieber Klaus,**

**ich hatte wieder ein wunderschönes Wochenende, lieben Dank an euch und Eva.**

**Wie besprochen hier mein Zweizeiler: Es war ein wunderschönes Ayurveda-Wochenende, vielen lieben Dank. Eva gab uns einen großartigen Überblick über das Thema Ayurveda und viele tolle Tipps. Das Skript ist super. Ich habe viel Wissen mitgenommen und freue mich, das Gelernte in die Praxis umzusetzen 😊.**

**Liebe Grüße, K.**

danke, schön, dass Du dabei bist.

Und zu unserem Wochenunterricht, den wir thematisch angepasst jeweils in Kombi mit den Intensiv-Weekends anbieten, heißt es:

**Guten Abend Klaus, ich danke dir vielmals für den Reminder in der Yin Stunde vorhin.**

**Dadurch wurde mir in Erinnerung gerufen, dass ich mich noch anmelden muss.**

**Ich wäre gerne im nächsten Quartal wieder online dabei :) Außerdem auch vielen Dank für eure Arbeit!! Gerade da ich in der Schule sehr viel sitze, ist Yoga wirklich der perfekte Ausgleich, der mich nicht nur körperlich stärkt, sondern auch mental runterfährt.**

Danke, liebe F., wir haben uns sehr gefreut.

Und dann noch ein Kommentar einer langjährigen Präsenz-Schülerin, die aufgrund von verstärktem beruflichem Zeitaufwand mal unsere Streams LIVE am Screen ausprobiert hat:

**Liebe Heike, online Yoga war mega gut, ich war ja wirklich skeptisch, ob mir das gefällt, aber sonntags morgens ist es das Beste überhaupt. Danke.**

WIR danken, liebe S.





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Seitdem kommt sie regelmäßig am Sonntag Morgen vorbei.. und startet frisch und erholt in den Tag und in die Arbeitswoche.

## So profitierst Du von unserer Unterrichts-Struktur:

Hier unser zertifiziertes System (am Beispiel 2025, die Struktur ist jedoch auf jedes Jahr anwendbar mit zirkulierenden Gesundheitsthemen und qualifizierten Ausbildungen):

Januar-März Quartal I/25 Fokus: Mentales	April-Juni Quartal II/25 Fokus: Emotionales	Juli-September Quartal III/25 Fokus: Körperliches	Oktober-Dezember Quartal IV/25 Fokus: Lebensstil
je Quartal sind 10 Termine (oder mehr) flexibel wählbar von Sonntag-Freitag = min. 40 Yoga-Termine im Jahr + Combi Möglichkeit Online <b>alle Klassen enthalten die klassischen Yoga-Elemente</b> und sind zusätzlich auf den jeweiligen Quartals-Fokus thematisch abgestimmt			
Intensiv Weekend April 25 Körper küsst Psyche: Resilienztraining	Intensiv Weekend Mai 25 Ayurveda: Biohacking	Intensiv Weekend September 25 Body Watching: Gesundheitssport	Intensiv Weekend November 25 Coaching für jeden: gestalte Dein Leben
Je Weekend 12 volle Zeitstunden à 60 min. Intensiv-Training passend zum Quartals-Thema jeweils mit Experten: Heilpraktiker Psychotherapie, Master of Science Ayurveda, Master of Arts Sportwissenschaft, Psychologe und Akademieleiter sowie den Yogalehrern Heike und Klaus im flankierenden Yoga-Unterricht			

Du kannst:

- ✓ einfach unseren flexiblen Wochen-Unterricht genießen, immer wieder neu unterlegt
- ✓ Du kannst aber auch kombinieren mit einem oder mehreren Weekend Lehrgängen
- ✓ vollkommen frei! Und bei Buchung und Besuch der Klassen bei Klaus: kassenunterstützt!

<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/>  
Nächstes Seminar mit Markus, Körper-Therapeut:  
Zum Thema: ‚Body Watching‘  
am 6./7. September 2025

