



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

News März 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



Reduce, Reuse, Recycle

Ihr Lieben,

wenn wir uns überlegen, was ein ‚nachhaltiges Leben‘ mit geringstem Fußabdruck und dennoch (oder gerade deswegen) mehr Genuss sein könnte, dann stoßen wir unweigerlich auf die obigen Begriffe, auf Deutsch könnte man sie u.a. so auslegen:

schaff Dir weniger an | verwende Dinge erneut | bereite Vorhandenes wieder auf

Drei kleine Maßnahmen – mit evtl. großer Wirkung. Wenn man sie nicht nur auf Materielles bezieht - und hier kommt mein heutiger Blog ins Spiel - sondern auf jegliche vorstellbare Idee, dann wäre das bereits yogische Philosophie, und dann bezieht sich das Ergebnis sogar noch auf überflüssigen ‚Gedankenmüll‘ versus echte Inhalte. Gucken wir uns das also an:

wenn ich **weniger kaufe**, muss ich auch weniger verwalten. Habe weniger Angst vor Verlust und bewege mich aus dem meist vorhandenen leichten Messie Status im Haushalt wieder in ein aufgeräumtes, cleanes Umfeld mit deutlich mehr Space für mich. Ich gewinne erneut den Überblick und die Finanzen stabilisieren sich angenehmerweise gleich mit. Beziehen wir das zusätzlich auf ‚kleinere‘ oder immaterielle Dinge wie: Konsum von Social Media, Zeit mit manipulativen Zeitgenossen, Dauerbeschallung, nervendem Smalltalk, zuckrige Soft Drinks in bunten Farben oder Fast Food etc. – dann profitiert auch unser Nervensystem, die allgemeine Gesundheit und die Laune enorm. Abgesehen von mentaler/emotionaler Gesundheit und Immunität gegen Spontanerwerbe, generiert durch Marketing Mails und geschönte Bilder im Internet – die sich im Nachhinein als Flop erweisen. Gezielt konsumieren, reduziert und hochwertig. Alles ändert sich. Und ich habe bald nur noch ‚Lieblingsklamotten im Schrank‘.

Ach so, und was mach ich denn jetzt eigentlich mit den Klamotten, die ich aussortiere? Verschenken, verkaufen, einer Organisation übergeben und – da gibt es die tollsten Möglichkeiten – sie wieder **aufbereiten**, evtl. sogar für einen ganz anderen Zweck. Ressourcen genutzt, wie befriedigend! Und übrigens, wenn Ihr Euch Yoga Matten anschafft: die gibt es auch recycled. Wir schmeißen heute alles gleich in den Müll (da gibt es erschreckende Zahlen) und denken selten über Reparatur oder Upcycling nach. Ich bin aber der Meinung – das ändert sich gerade. Da weht ein richtig frischer Wind.. ich glaube im übrigen an die Jugend, da gibt es wunderbare Beispiel in meinem Umfeld und auch weiter weg. Yes!

*Oje, dieser alte Hut: eine ähnliche Yoga Session gab es ja schon vorletzte Woche, und heute schon wieder. Da muss was Neues her oder besser gleich zum Aqua Gym oder xyz wechseln. Das ist ja sonst lang-wei-lig. Aber ist es das wirklich? Konfuzius schreibt: **etwas lernen und sich immer wieder darin üben – schafft das nicht Freude?** Es geht nicht darum, gar nichts Neues auszuprobieren, aber auch das kann auf Dauer Überkonsum sein. Im Yoga (u.a.) gibt es so viel zu entdecken, das kann ein ganzes Leben füllen. Eher mehrere. Fang an, gerne bei uns.*

Heike und Klaus, **Namasté**, mit den besten Wünschen für einen traumhaften März

NEUE Yoga-Kurse: Quartal II/26 vom 30.3.-21.6.2026

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

FOKUS: 10 Körperteile – 10 x gezielte Stimulation – 10 x abgestimmte Entspannung
Heilsames für Deinen Bewegungsapparat | mitgetragen von Ayurveda und Yoga Nidra

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Termine	Sonntag
30. März	7. April	8. April	2. April	10. April	1	12. April
13. April	14. April	15. April	9. April	17. April	2	19. April
20. April	21. April	22. April	16. April	24. April	3	26. April
27. April	28. April	29. April	23. April	1. Mai*	4	3. Mai
4. Mai	5. Mai	6. Mai	30. April	8. Mai	5	10. Mai
11. Mai	19. Mai	20. Mai	7. Mai	22. Mai	6	24. Mai
18. Mai	26. Mai	27. Mai	21. Mai	29. Mai	7	31. Mai
1. Juni	2. Juni	3. Juni	28. Mai	5. Juni	8	7. Juni
8. Juni	9. Juni	10. Juni	11. Juni	12. Juni	9	14. Juni
15. Juni	16. Juni	17. Juni	18. Juni	19. Juni	10	21. Juni

*wir umschiffen die Feiertage bis auf den 1. Mai 2026, auf geht's, Anmeldung gerne jetzt.

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

Wir haben dasselbe Szenario immer wieder: ‚Ach, hätte ich das mal gewusst mit dem Seminar, das hätte mich interessiert, wann macht ihr das denn mal wieder?‘ Ganz ehrlich: bis wir eine Vertiefung am Weekend, ein bestimmtes Thema wiederholen, da liegen meist Jahre dazwischen! Wir bedienen Menschen gemäß aktueller Bedarfe und da sich meistens dieselben für Tiefe begeistern, bieten wir fortlaufend neue relevante Info zu einer gesunden und erfüllenden Lebensgestaltung an.

Hier gibt es keine platten ‚10 Tipps aus dem Yoga‘ oder ähnliche Magazin Weisheiten, sondern wir erarbeiten uns **Grundverständnis** für verschiedene Bereiche, aus denen jeder dann EIGENE Schlüsse ziehen und sie erfolgreich ins Leben und in seine Praxis holen kann. Unterlegt von einem fetten Skript zum Nachlesen! So viel zur ‚Freude am Wissen‘ von Seite 1: wir sammeln hier wertvolle Erkenntnisse und Maßnahmen, die uns im Alltag einfach, aber wirkungsvoll unterstützen können.

Der nächste Rundumschlag: 2 Termine 26, 2 Termine 27, 1 Termin 28. Alle Seminare enthalten Präsenz/Ausarbeitungen und vor allem yogische Begleitung von Heike und Klaus, sind aber am Termin von jeweiligen Experten im Fachgebiet geleitet. Du kannst einzelne Weekends buchen (teurer) oder Dich auf den gesamten Prozess einlassen:

Hilf Dir selbst 19./20.9.26	den Bewegungsapparat deuten und Anpassungen vornehmen, die Schmerz/Spannung lindern können	Sportwissenschaftler und Therapeut Markus Ulrich
Oasen im Alltag 5./6.12.26	Zeit für mich mit Ayurveda, Maßnahmen, die mein Zuhause in einen Wellness Tempel verwandeln	Master of Science Ayurveda und HP Eva Maack
Coaching für alle 10./11.4.27	erkenne den Schatz in Dir und anderen, wertschätzend und klar mit Dir und anderen umgehen	Psychologe und HP Psychotherapie Peter Reitz
stress-less 30./31.10.27	Deinen Umgang mit Stress positiv verändern, hier lernst Du abschalten und Dich aufladen	Expertin für Somatic Experiencing und HP Psych. Christina Bopp
Raum schaffen 4./5.3.28	Horizonte erweitern, tiefe Erfüllung finden, das Leben selbst gestalten, mein Inneres nach Außen tragen	Heike und Klaus Yoga und Ayurveda Lehrende

Hinter diesen einfachen, unaufgemotzten 😊 Darstellungen steckt enormer Inhalt und Wert. Überzeuge Dich selbst: erstes Weekend zum Schnuppern! Erst dann buchst du weiter. Wir führen Dich dabei mit Mails, Literatur, Videos etc. über die gesamte Zeit.

AKTUELLE Weekend-Intensives: HATHA VINYASA

Im Mai bieten wir Dir das nächste vertiefende Event:

Hast Du Lust in die Hintergründe und die Praxis von „Sonnengrüßen“ tief einzutauchen:

deepen your yoga	HATHA VINYASA	Lektionen 1-5
Find your ground	Standhaltungen Geschichte, Philosophie	DYY Lektion 1 17./18. Januar 2026
Between heaven and earth	Pranayama Sonnengrüße Vinyasa	DYY Lektion 2 23./24. Mai 2026 Sa 8:30-18:00 / So 8:30-12:30
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	DYY Lektion 3 NEUER Termin 24./25. Oktober 2026
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung, Hands-on	DYY Lektion 4 NEUER Termin 23./24. Januar 2027
Showtime!	Austausch, persönliche Entwicklung mit Yoga	DYY Lektion 5 NEUER Termin 27./28. Februar 2027

Alle Details auf über 30 Seiten in unserem ausführlichen Katalog unter:

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

Du bist gerne eingeladen dazuzukommen, wenn Du:

**SONNEN-Grüße in xxx Formen und Farben und Versionen kennenlernen willst,
dazu veranstalten wir 1,5 Tage im Mai s.o. - das ist ein wunderbares Frühlings-Thema
nicht (nur) für Sportler und Yogis, sondern ebenso für Verletzte, Ältere und Eingeschränkte!**

Ein an **Dich angepasstes** dynamisches Weekend erwartet Dich, unterlegt von Atemübungen (Breathwork heißen die modern, sind aber im Yoga schon seit Jahrtausenden als Pranayama bekannt) und einem Blueprint für Vinyasa Sequenzen. Anmeldung bitte JETZT, damit Du unsere vorbereitenden und begleitenden Kuschemails von Anbeginn an erhältst und wir Dich optimal briefen können. Hier eine unserer Teilnehmerinnen **vom Januar** (wir danken, liebe K.):

„Ich wollte mich nochmal bei Euch bedanken für das schöne Hatha Vinyasa Wochenende. Es ist eine tolle Ergänzung zur Yin Yoga Ausbildung. Das Wissen, was wir bei Euch vermittelt bekommen, ist so wertvoll. Ich bin sehr dankbar dafür, diese Lehrgänge bei Euch machen zu dürfen und freue mich schon sehr auf unser nächstes Hatha Vinyasa Wochenende im Mai.“