



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

Newsletter Mai 2021



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.

Yoga Quartal II/21 ‚Raum für Dich‘

Lieber Yogi, lieber Freund des guten Lebens,

ganz oft fragen uns Neuankömmlinge (schön, dass Du da bist!) nach einem Überblick zu unseren Angeboten, Terminen und Optionen. Hier ist er ☺! Im jeweils aktuellen Newsletter, der in der Regel einmal monatlich erscheint, erhältst Du zum Schmökern und Planen ausgiebige Information zu sämtlichen events, so wie sich zu diesem Zeitpunkt darstellen.

Komisch, oder: wir haben in Yoga Kreisen alle solche Angst vor dem Wort Marketing, es erscheint uns fast schon ‚anstößig‘ – dabei ist es in jeder Sparte absolut legitim, Arbeit, in der ordentlich Liebe, Expertise und Aufwand steckt, auch passend zu bewerben. Tun wir hiermit.

An allerallererster Stelle: Danke EUCH. Gar nicht genug können wir Euch danken. Seit März 2020 sind wir in eine online-community gewachsen, die sich ständig erneuert, erfrischt und erweitert. Da ist Wertschätzung, Leichtigkeit und Intensität zugleich. Dabei ist die Peripherie für die gemeinsame Yogaarbeit gar nicht mehr so wichtig, haben wir den Eindruck. Beispiele.

Vor Corona zählte (oft): welcher Yogalehrer liegt am nächsten, wieviele Parkplätze gibt es vor dem Haus, wie bequem und flexibel kann ich Termine vor- und nachholen, wie chic ist der Yogaraum, wie groß ist die Umkleide, wie umfassend ist das Angebot, passt das auch in meinen Zeitplan, wie exklusiv ist die website, werden jegliche gerade gehypten Hilfsmittel ausgegeben, jeder neue Stil verfolgt, gibt es Extra-Services wie kostenfreie Bewirtung vor/nach der Yogaklasse, einen Shop, Duschen, Spinde, Krankenkassenerstattung etc. etc.?

Merkst Du was? Das sind sehr viele Attribute, die mit unserer Bequemlichkeit oder unserem Komfortdenken ‚um den Yoga herum‘ zu tun haben. Ansprüche, die mit einer authentischen Yogapraxis selbst jedoch nur wenig zu tun haben. Wir haben uns oft die Haare gerauft, was wir hier noch tun können und sollen, um all diesen oft auch non-verbal im Raum stehenden Forderungen gerecht zu werden. Der heutige Yogalehrer ist oft ein Dienstleister, der gnadenlos an seinem ‚Service‘ gemessen wird. Oder wie ‚in‘ sein Angebot eben gerade ist.

Für uns selbst, Klaus und mich: war all das noch nie relevant. Wir haben in einem Keller mit Mini-Fenstern göttliches Ashtanga geübt, in einem Ex-Schlecker-Markt an stark befahrener Straße Power Yoga, so dicht nebeneinander, dass der Schweiß des Nachbarn auf die eigene Matte strömte. Mit ohne Ende fitten Yogi-Oldies über 80! gelacht und geatmet und wir haben mit Neustartern, gerade geschlüpften Yoga kids, Frische und Hingabe in der Praxis erfahren. Es ist uns (tofu)wurscht egal wieviel Kram da außenrum war und ist, die Qualität des Yoga, die Ethik, die Echtheit, das muss stimmen. Ob mit Lululemon pants (Yogamode) oder nicht ☺.

Wir haben heute nach 15 Monaten mit Corona den Eindruck: genau das suchen und finden Leute u.a. bei uns. Und aus diesem Grund sind sie da. Zoomig. Oder Präsent. Welcome to our tribe! Und Gruß an alle Kollegen: kreatives Durchhalten bitte, wir brauchen uns alle, jeden!

Happy May 2021, und **Namastay** ☺, Heike und Klaus





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Tu Dir Gutes für Körper und Geist – Yoga QII/21

In Zeiten der Notbremse bis voraussichtlich Ende Juni 2020 darfst Du wie bisher 5 x 90 min. YOGA LIVE !! TERMINE/Woche per Zoom mit uns wahrnehmen, und zwar egal welches Format Du vorher gebucht hattest, plus der Versorgung mit 3-4 Konserven zum Nachher-Üben. An alle, die eine Combi Buchung bezahlt haben, somit 30 Euro extra: nicht einer von Euch hat seine ‚Überzahlung‘ zurückverlangt. Jeder schätzt und ehrt die 5-fach-Belieferung statt 1 x und genießt die schriftl. Vor- und Nachbereitung: danke für Eure Loyalität und Anerkennung!

Unsere Zoom-Zeiten sind :

| | | |
|------------|-----------------|---|
| Montag | 07:30-09:00 Uhr | Anleitung von Klaus / Praxis mit Heike |
| Dienstag | 18:00-19:30 Uhr | Anleitung von Klaus / Praxis mit Heike (ändern wir evtl. im Sommer auf 07:30, auf Eure Anfrage!) |
| Mittwoch | 18:00-19:30 Uhr | Anleitung von Heike / Praxis mit Klaus |
| Donnerstag | 19:30-21:00 Uhr | Anleitung von Heike / Praxis mit Klaus |
| Freitag | streaming frei | nutze bitte die Konserven |
| Samstag | 09:00-10:30 Uhr | Klaus/Heike im Wechsel |

Sobald wir grünes Licht haben, öffnen wir unsere Türen gegenüber der Therme Bad Soden-Salmünster erneut für PRÄSENZ-Unterricht. Solange bist Du mit uns safe per ZOOM.

Optionen Mai-Juni 2021 / Quartal II/21

Wir schicken Dir die genaue Handhabe unserer Angebote, eine Zoom-Anleitung, Konto-Daten, Überweisungsoptionen und Vorschläge für Deine Ausstattung zuhause auf Anfrage:

| | |
|---|---|
| Einzelklasse 1 x 90 min. | 12,- Euro (ohne Konserve und schriftliche Nachbereitung) bitte Deine Wunschklasse angeben, min. 24 Std. vor Start |
| Wochenpass 5 x 90 min | 27,- Euro (mit 3-4 Konserven zum Nachüben) bitte Deine Wunschwoche angeben, min. 24 Std. vor Start Du erhältst bei Buchung alle 5 links, den Wochenplan und dann automatisch alle Konserven mit Kommentaren & Tipps |
| Flat rate Mai/Juni min. 25 x 90 min. 9.5.-19.6.2021 | 99,- Euro (mit wöchentlich 3-4 Konserven zum Nachüben) wenn Du neu bist: bitte rufe uns an, wir klären Deinen Status, Deine Wünsche und Erwartungen und schicken Dir zunächst eine kostenlose Einladung für eine Schnupperstunde ☺ |





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Timetable Yoga-Streams Quartal II/21

| Montags | Dienstags | Mittwochs | Donnerstags | Samstags |
|-----------|-----------|-----------|-------------|--|
| 12. April | 06. April | 07. April | 01. April | 10 streams bis 19. Juni Daten in Wochenplan |
| 19. April | 13. April | 14. April | 08. April | |
| 26. April | 20. April | 21. April | 15. April | |
| 03. Mai | 27. April | 28. April | 22. April | |
| 10. Mai | 04. Mai | 05. Mai | 29. April | |
| 17. Mai | 18. Mai | 19. Mai | 06. Mai | |
| 24. Mai | 25. Mai | 26. Mai | 20. Mai | |
| 31. Mai | 01. Juni | 02. Juni | 27. Mai | |
| 07. Juni | 08. Juni | 09. Juni | 10. Juni | |
| 14. Juni | 15. Juni | 16. Juni | 17. Juni | |

Thema: ‚Raum für Dich‘ Asana-Arten u. Technik Lehrplan für Quartal II/21 von 1. April – 19. Juni 21

| Zeitraum | Schwerpunkte |
|-------------------|---|
| 3. – 8. Mai | Rückbeugen: Mut und Energie, Bhujangasana (Kobra) |
| 9. - 21. Mai | Seitbeugen: lateral ausgerichtete Rumpfbeugen Liegen und Stehen |
| 22.- 28. Mai | Drehungen: Rotationen der Wirbelsäule im Liegen, Sitzen, Stehen |
| 29. Mai – 6. Juni | Umkehrungen, die Perspektive wechseln: Adho Mukha Vrikshasana (Vorbereitung Handstand) |
| 7. – 12. Juni | Frieden in Asana finden: nicht-aggressive und form-angepasste Übeweise |
| 13. – 19. Juni | Die Kraft aus der Mitte: Bauchmuskulatur, Navasana (Boothaltung) Varianten |





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

YOGA-Kurse Quartal QIII/21 Online und Offline: 10 Übewochen vom 12. Juli – 25. September 2021

Die einzelnen Kurse beinhalten jeweils 10 Termine, diese kannst Du innerhalb des gebuchten Quartals bei Verhinderung vor-/ oder nachholen. Achtung: wir arbeiten im STUDIO Präsenz Unterricht (wenn dieser erlaubt ist) streng gemäß der jeweils gültigen Pandemieauflagen. Alle Kurse sind Level ALL, d.h. für jeden geeignet, wir bieten Dir angepasste Variationen der einzelnen Übungen an. Alle Formate und Preise auf der website www.dimension-yoga.com

STUDIO Klaus türkis, STUDIO Heike rosé, ONLINE Heike u/o. Klaus apricot

Die online Klassen werden jeweils mit Konserve geliefert für späteres Anschauen!

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|--------------|--|
| ab 12. Juli | ab 13. Juli: | ab 14. Juli: | ab 15. Juli: | ab 16. Juli: | ab 17. Juli: |
| 07:30-09:00 Heike/Klaus ONLINE! | 09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden | 09:15-10:45 Heike Bad Soden 10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik | | | 09:00-10:30 Heike/Klaus *ONLINE! |
| 17:45-19:15 Heike Bad Soden | 18:00-19:30 Klaus basics! ONLINE! | 18:00-19:30 Heike Bad Soden | 17:30-19:00 Klaus Bad Soden | | |
| 19:45-21:15 Klaus Bad Soden | 18:30-20:00 Heike Bad Soden | 20:00-21:30 Klaus Bad Soden | 19:30-21:00 Heike Bad Soden | | |

Terminüberblick für Quartale III/21 und IV/21

Quartal III/21
10 Wochen Unterricht

Montag, 12. Juli bis
Samstag, 25. September

Pause:
16.-21. August 2021

Quartal IV/21
10 Wochen Unterricht

Montag, 4. Oktober bis
Freitag, 17. Dezember 2021

Pause:
8.-13. November 2021





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wir (neu-)starten PRÄSENT vor Ort: Seminare / Workshops / Aus- und Weiterbildungen

1. Nachweis von negativen Schnelltests oder min. 14 Tage alte Zweifachimpfung
2. Einhalten eines speziellen Hygiene Konzepts, wird bei Anmeldung mitgeliefert!
3. Ein Testzentrum liegt gegenüber unserer Schule!



Willkommen:

**Chakra Therapie Gruppe
(Block II 26.-30. Juni 2021) mit
Jean-Pierre Griffin, unserem Experten
aus der Schweiz!**

Und alle Gruppen & Lehrer, die folgen..

Was bringen Dir unsere Bildungsangebote konkret?

- breit gefächerte Vertiefung Deiner Yoga und Ayurveda Kenntnisse
- neue Fertigkeiten, Erweiterung Deines Repertoires, privat und beruflich nutzbar
- vielfältige relevante und aktuelle Informationen für Deine Gesundheit
- unsere Aus- und Weiterbildungen enthalten wertvolle Scripts zum Nachlesen
- bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention in Essen, maßgebend für die gesetzl. Krankenkassen) hinterlegte anerkannte Yogalehrerausbildung
- Anregung für Herz, Geist und Körper, Gruppenfeeling, neue Freunde, Sinn
- Erholung über unser liebliches Ambiente, intern und extern.

Worauf wir als Veranstalter Wert legen:

- wir stehen hinter jedem einzelnen Angebot, es ist jeweils mit großer Hingabe und nach bestem Wissen und Gewissen von Experten erarbeitet
- wir unterrichten jeweils volle 60 min. Zeitstunden, statt der gängigen 45 min. Einheiten, dadurch besonders attraktives Preis-Leistungsverhältnis
- wir boxen Dich nicht im Rekordtempo durch eine Thematik, sondern fördern Dich behutsam in Etappen, berücksichtigen dabei Deinen persönlichen Stand, Deine Konstitution, Ressourcen und Anlagen; Beratung und Betreuung zu jeder Zeit sind dabei selbstverständlich
- Du bleibst frei bei uns, kein Knebelvertrag, jedes Angebot einzeln buchbar
- Transparenz, Berührbarkeit, Ethik, Empathie, Fehlerkultur, Emotion.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

100 Std. ‚Yin Yoga‘ 2021 mit Heike und Klaus zur Zeit ausgebucht! **Neue Termine 2022: s. Seite 9**

Für wen geeignet?

Nutzbar als profunde Schulung (auch ohne Prüfung) für jeden, der sich für Faszienarbeit und tiefe Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene interessiert. Für Angehörige pädagogischer, psychologischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung, Konsolidierung ihres Faszien Yoga Wissens interessierte Menschen, für angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung. Und als Teil unserer zertifizierten Yogalehrerausbildung DY 100/200 und 500.

Was habe ich davon?

Ich erwerbe das KnowHow, Yin Yoga Asanas gezielt, sicher und effektiv einsetzen zu können. Ich erhalte ein ausführliches Skript (ca. je 30 dichte Seiten pro Weekend, bebildert) zum Nachlesen der Inhalte in jedem einzelnen Block. Die geballte Erfahrung meiner Lehrer, zusammen über 60 Jahre, Methoden und Fallstricke des Unterrichts, relevante anatomische Information, intensive Yin Selbsterfahrung uvm.

Was sind die Schwerpunkte des Lehrgangs?

Erlernen, Praktizieren und Anwenden der klassischen min. 25 Yin Yoga Asanas, Techniken und Prinzipien nach den Begründern: Paul und Suzee Grilley + Erweiterung
Yin Yoga üben + unterrichten: Du erhältst ein ausführliches Workbook incl. Yin Flows

der Yin Yoga 7-Punkte-Check
welche Asana für welches Gebiet und welche Anwendung?
Varianten für jeden Körperbau und -befindlichkeit mit vielfältigen Hilfsmitteln

Meditation + Philosophie
die Praxis von Mouna
Meditationstechniken: z.B. Atmung, Vipassana, Metta
feinstoffliche Komponenten und Hintergründe des Yin Yoga

angewandte Anatomie
die 8 Hauptmuskelgruppen des Yin Yoga
welche Asana zielt auf welche Muskelgruppe?
die myofaszialen Leitbahnen .. uvm.





Wo und wann?

| | |
|-------------|--|
| Ort | dimension YOGA Frowin von Hutten Str. 6. 63628 Bad Soden-Salm. |
| 1. Weekend | YIN YOURSELF ,PART I' Quadrizeps und Hüftbeuger 1,5 Tage, insgesamt 12 Stunden à 60 min. am 15. + 16. Mai 2021 Samstag, 15. Mai, 08:30-12:30 und 14:00-18:00 Sonntag, 16. Mai, 08:30-12:30 |
| 2.-5. Block | alle weiteren Termine werden beim 1. Treffen im Plenum abgestimmt alle Blocks einzeln buchbar, kein Knebelvertrag |
| Umfang | insgesamt 60 volle Zeitstunden à 60 min. |
| Abschluss | in Kombination mit 40 Std. Unterrichtspraxis mit Klaus und Heike sowie Prüfung (multiple choice) schriftlich und mündlich, regelm. Heimstudium Zertifikat ,Yin-Yogalehrer DY 100' bzw. Zertifikat ,Yogalehrer DY 200' sofern Du unsere 100 Std. Vinyasa Ausbildung besucht hast + umgekehrt |

Wer bildet mich aus und was sind die Kosten?

| | |
|----------|--|
| Dozenten | Heike Fusswinkel Yogalehrerin + Dozentin, Spezialgebiet Ayurveda Klaus Heitzenröder M.A. Yogalehrer, Musikwissenschaftler/-pädagoge |
| Kosten | je Block 180,- Euro |

Alle Ausbildungsblocks auf einen Blick:

| | |
|--|---|
| YIN YOURSELF Part I Quadrizeps/Hüftbeuger | YIN YOURSELF Part IV Bauchmuskeln, Nacken, Schultern, Hände, Füße |
| YIN YOURSELF Part II Adduktoren/Hamstrings | YIN YOURSELF Part V Prüfung zum Yin-Yogalehrer DY 100 Prüfung zum Yogalehrer DY 200 |
| YIN YOURSELF Part III Gluteus-Gruppe/Rückenstrecker | Deine Unterrichtsgestaltung Deine Yin Flows |





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

100 Std. ‚Yin Yoga‘ 2022 mit Heike und Klaus 14 Tage Allgäu + 2 Yoga-Quartale präsent o. online

Wo & wie & wann?

Die 14 Tage Blockunterricht finden im wunderschönen Stadtstudio von www.yoga-im-allgaeu.de in Sonthofen/Oberallgäu statt. Wir lieben sowohl die gesamte Gegend als auch die besondere Atmo dieser mega professionell und mit viel Herzblut gestalteten Schule. Die Inhaber, Matthias und Uwe, sind langjährige, eng verbundene Freunde.

| | |
|--------------|---|
| 2 Wochen | Yoga im Allgäu Richard Wagner Str. 1 87527 Sonthofen |
| Umfang | 10 Tage à jeweils 6 Stunden Unterricht insgesamt 60 volle Zeitstunden à 60 min. bsp. 08:00-11:00 Uhr und 17:00-20:00 Uhr (6 Std./Tag nach Absprache) bei Prüfungswunsch: + je 1 Std. homework am Tag = insges. + 10 Std. |
| Datum | 1. Block: Samstag, 13. August – Mittwoch, 17. August 2022 2. Block: Samstag, 20. August – Mittwoch, 24. August 2022 |
| Lehrinhalte | siehe Yin-Yourself Part I – Part V (exakt gleich!) |
| Kosten | 14 Tage intensive Yin Yoga Schulung Theorie & Praxis im Allgäu Komplettpreis: Euro 1.200,00 |
| Gruppe | max. 12 Teilnehmer Optional: |
| + 2 Quartale | dimension YOGA 63628 Bad Soden-Salmünster Präsenzunterricht oder Online !! über min. 20 Termine à 90 min. insgesamt min. 30 volle Zeitstunden |
| Abschluss | bei Erreichen der erforderlichen 100 Std. = 60 Std. Allgäu + 10 Std. homework + 30 Std. Praxis mit Heike/Klaus incl. erfolgreicher Prüfung (60 multiple choice Fragen) schriftlich und mündlich Zertifikat ‚Yin-Yogalehrer DY 100‘ |





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

YIN-Abläufe im Allgäu/Bad Soden, KEINE SORGE 😊

Ganz ehrlich: wir würden es nicht immer wieder schreiben, wenn wir es nicht immer wieder gefragt würden 😊 DU MUSST GAR NIX, keine Prüfung machen, keine Hausaufgaben, nichts. Du darfst einfach nur freien Herzens Deine Tage und Wochen mit Yin Yoga ob in Bad Soden oder im Allgäu genießen. Urlaubsmäßig. Nimmst Du vielleicht Deinen Partner mit?

Wir haben bei der Weiterbildung im Allgäu zwei intensive Blocks am Tag, morgens und abends, die aber leicht und easy zu machen sind, und aus viel Spaß und einem guten Mix aus Theorie und Praxis bestehen, sodass Du über die wärmste Zeit, mittags, immer wieder die Option hast, die Berge zu genießen, durch die Täler zu wandern, an den See zu fahren, ganz einfach die Allgäuer Welt auf Deine Art zu erkunden..



Wir denken aber weiter!

Wenn Du Dich eh schon intensiv mit der Materie beschäftigst, warum nicht auch einen offiziellen Abschluss bauen? Es ist in unserer Zeit und im modernen Arbeitsleben immer mehr die Frage nach ‚soft skills‘ gegeben. Ein anerkannter Abschluss als Yin-Yogalehrer erlaubt es Dir: Deine Kollegen vor Ort zu unterrichten, Freunden und Familie mit Yin Gutes zu tun – oder eben auch Deinen Klienten, Patienten und Schülern professionellen Yin-Rückhalt zu geben. Vielleicht willst Du Dein Wissen auch an einer VHS oder Yogaschule anbieten?



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Daher unser komplexes Angebot. Ohnehin: wenn Du erst in der Gruppe bist, wirst Du es wahrscheinlich eh wollen, die Gruppenenergie trägt nach unserer Erfahrung bis in den Himmel. Und direkt in den Yin Abschluss hinein.

Wir nehmen nur 12 Leute mit, bitte bald melden, Deine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtend! Wir raten Dir, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen und Dich frühzeitig um eine Unterkunft zu kümmern. Im August ist Hochsaison im Allgäu. Es ist dann allerdings auch besonders schön, ich spreche aus 40 Jahren Erfahrung, ist meine zweite Heimat..

Im Normalfall sind Weiterbildungen in ganz Deutschland auch während Corona erlaubt, das Studio ist ohnehin groß genug – und im übrigen hoffen wir, dass in 1,5 Jahren die ganze Lage entspannter sein wird. Eine 100% Garantie können wir zwar nicht geben, wir haben die Schule jedoch fix gebucht und – von unserer Seite – findet die Ausbildung planmäßig statt.

Was dieses Event nicht beinhaltet:

- Heike und Klaus als ganztägige Reiseführer und Bespaßer ☺ wir haben über Mittag und abends nach dem Unterricht genauso frei wie Du
- Verköstigung: wir haben große Achtung vor den jeweiligen Verpflegungswünschen des Einzelnen und buchen daher mit Intention keine Seminarhäuser, auch, weil wir selbst einen gewissen Freiraum und eine intime Rückzugsoption schätzen.

Extra Tipp von Heike:

Wenn Du eine Ferienwohnung in den umliegenden kleinen Weilern buchst, hast Du nicht nur ein ‚komplettes Zuhause‘ sondern meist auch Wanderwege uvm. direkt vor dem Haus.. Es gibt einen fantastisch bestückten Bioladen in der Blumenstr. in Sonthofen und noch viele coole regionale Einkaufsmöglichkeiten mehr. Runde doch Deine Ausbildung mit Biofutter und Naturerlebnis und viel frischer Bergluft ab – und tanke Energie für den Rest des Jahres, neben wertvollem Wissen für Dein gesamtes Leben ☺

Geplante Weiterbildungen in 2022 zusätzlich:

- Ayurveda Weekends in Bad Soden-Salmünster mit Heike und Klaus als eigenständige Seminare oder als Teil der Yogalehrerausbildung DYY500 nutzbar
- Reiki Weekend Ausbildung mit Heike Boos-Schuth, Heilpraktiker und Reiki Lehrerin
- Seminarwoche mit Jean-Pierre Crittin ‚Der Körperdialog‘ und ‚Ayurveda Psychologie‘

Oft ist weniger – mehr.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Ayurveda Frühlingspfanne im Mai

Solange es noch nicht so richtig warm ist, womit dann das Pitta steigt, gehen wir im Mai noch von einer Kapha-Betonung aus, zumal die Pollen fliegen, damit das Allergiepotezial höher wird. Dann sind wir mit einer kaphareduzierenden Lebensweise meist gut bedient sind, es sei denn, es herrschen gerade individuell andere Belastungen durch die jeweiligen Doshas vor.



Insofern gebe ich in den newsletters immer nur unspezifische Hinweise, die während der jeweils herrschenden Saison allgemeine Gültigkeit haben, jedoch keine individuelle Beratung ersetzen, dies bitte immer im Hinterkopf haben.

Grüne Frühlingspfanne:

Als Kind habe ich wahnsinnig gern ‚Erbsen und Karotten‘ gegessen, richtig schön sämig in Soße und am liebsten mit Kartoffeln. Ich erinnere mich an das Gefühl von Geborgenheit, aber gleichzeitig auch Leichtigkeit, das mir dieses Gericht vermittelt hat. Am liebsten im wachsenden Frühling.

Meine heutige Ayurveda Interpretation geht wie folgt, nicht sklavisch dran halten bitte, ändere einfach ab:

1/2 Packung (100 gr.) frische Baby Mungs (Sprossen aus grünen Mungbohnen)
2 große Karotten, 2 Kartoffeln, mehlig, 1 rote Chili Schote + 1 Daumenlänge frischen Ingwer
1 Handvoll grünes Blatt, z.B. Spinat oder fein geschnittenen Mangold
1 Handvoll grüner Spargel, 1 Fenchelknolle, 1 Handvoll Cherry Tomaten

Schnippel Dir das Gemüse nach Gusto zurecht, brate alles in etwas Sesamöl oder Kokosöl mit Deinen Lieblings-Ayurveda Gewürzen an oder mix Dir ein schönes Masala nach Gusto. Ich nehme gerne: schwarzen Pfeffer, Kardamom, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, etwas Nelke, 1 Lorbeerblatt, etwas Zimt. In wenig Wasser zugedeckt ca. 9 min. gar dünsten. Salzen.

Mit 2 EL Tamari 5 min. ziehen lassen und dann gerebelten Koriander und schwarzen Sesam direkt auf die Tellerportion geben. Für etwas Jod nehme ich oft noch 1 TL Nori Flocken dazu. Sieht auch toll aus! Ein Klecks Sojaghurt oder Sojaquark macht die Currysoße herrlich sämig. Und da sind wir wieder.. Lass es Dir schmecken!