



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News Mai 2022



Quelle: Pixabay



dimension yoga
PRACTICE. STUDY. TEACH.

heike fusswinkel
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com
0162 700 3313

YOGA

Ashtanga | Hatha | Vinyasa | Yin
Präsenz. Online. Konserve.
Aus- und Weiterbildung



yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

klaus heitzenröder
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com
0160 702 2213

AYURVEDA

Lifestyle. Seminare. Workshops.

ADRESSE

Yogazentrum
Frowin-von-Hutten-Str. 6
63628 Bad Soden-Salmünster





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Endlich wieder Erdbeeren.. ☺

.. seufze ich innerlich jedes Jahr im Mai voller Entzücken, wenn mich die ersten Schalen roter Obst-Genuss im Bioladen anlachen. *Liebe LeserIn, Lieber Leser:* saftige, süße liebe Grüße!

Und ich denke als nächstes an die vielen schönen Kompositionen, die ich mit den Erdbeeren dann kreieren kann. Aber am liebsten habe ich sie doch (ich finde irgendwie das gehört sich so, zu Ehren dieser Götterfrucht ☺) sehr simpel, pur und roh. In einer Keramik-Schale. Einfach mit Avocado und Mango. Oder mit anderen Beeren und rohem Mandelmus on top.. oder aus der Hand meines Liebsten direkt in den Mund, vom Strunk abgeknabbert..

Was ich aber gar nicht brauche: Erdbeeren das ganze Jahr über. Zu Weihnachten auf der Festtafel oder zu einem Silvesterbuffet als Deko. Erdbeeren sind für mich Frühling und Frühsommer. Da ist Saison, hier gehören sie hin. Zumindest in Hessen ☺. In Kalifornien war das anders, da habe ich Erdbeeren mit Wonne jeden Tag zum Frühstück genossen. Da ist aber auch die Ganzjahrestemperatur entsprechend (also klimakonform), da wachsen die Teile vor Ort (also regional) und es gibt mehrere Ernten hintereinander im Jahr (also saisonal) ..

Die andauernde Praxis der yogischen Philosophie, von *Ahimsa*, dem Nichtschadenwollen (Mensch&Natur), von *Brahmacharya*, dem Maßhalten (nur weil ich etwas permanent haben kann, muss ich es noch lange nicht ständig konsumieren) oder *Santosha*, der Zufriedenheit, führt schnell zu einer Genügsamkeit, ohne ein Gefühl von Betrogensein oder Verlust. Jeden Tag. Und damit zu viel innerer Ruhe und Gelassenheit, auch in Umbruchszeiten, wie aktuell.

Ich möchte Dir heute unsere *Weekend-Seminare* in diesem Zusammenhang besonders ans Herz legen. Sieh uns bitte als kleines Spezialitätengeschäft, zwar ohne das Dauer-Sortiment eines Supermarktes, aber mit liebevoll, saisonal passend ausgesuchter, frischer Ware. Weder ist das eine gut und das andere schlecht – Du verstehst mich schon – es ist nur: jeweils ein anderer Ansatz. Ohne Wertung. Ich äußere mich heute deswegen explizit dazu, weil ich oft höre: *wenn Du dann mal diese Ausbildung **wieder** anbietest, **dann** bin ich gerne dabei. Wenn Du diese Weiterbildung dann mal in den Sommerferien ausschreibst, **da** kann ich, dann komm ich. Wenn dort, wenn dann, wenn wenn ..* Aus unserer Erfahrung: das passiert nicht!

Für uns beide, Heike und Klaus gilt: wir geben Dir alles was wir haben. Den Reichtum unserer jahrzehntelangen Erfahrungen, Herz, Struktur, Geduld und viele kleine Zutaten mehr, die Dich langsam, gezielt und behutsam in und durch das große Feld Yoga/Ayurveda führen. Wer das für sich erkennt und mit uns lernen möchte, der schätzt auch unsere angebotenen Termine - und achtet sie. So wie die erste Erdbeere im Mai. Ansonsten freuen wir uns herzlich für die Kollegen, die Dich statt unserer bedienen dürfen, weil's dort für Dich einfach besser passt – und alle haben wir gewonnen ☺. Willkommen zu unseren aktuellen Lehrgängen **Yin Yoga, Hatha Vinyasa Yoga und Ayurveda 2022-24!** Darauf aufbauende Projekte und Konzepte sind bereits in Arbeit, wir führen Dich stetig weiter! Wenn Du also JETZT bei uns einsteigen willst: das macht Sinn! **Wann und ob wir diese 3 Lehrgänge ,wieder mal' anbieten: ??** Love ☺.

Namasté und einfach nur PEACE, Heike und Klaus





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal II/22 | 28. März bis 18. Juni 2022.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: SOFT-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1	per ZOOM live + replay 07:30-09:00 Klaus + Heike level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 Heike + Klaus level: all
			Präsenzkurs Rehabilitation Klinik (extern) 15:00-16:00 mit Klaus		
Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 Klaus level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: 2	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		*Aus- und Weiterbildung Workshops Seminare etc.
Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 Klaus level: all	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: all		

Die Termine von QII/22 haben wir aufgrund der vielen Feiertage diesmal einzeln erfasst, Du findest sie nachfolgend. Über unser bequemes **KURSIFANT-Online-System** easy zu buchen, umzubuchen und zu verwalten.

Bist Du noch dabei? Jetzt anmelden, vielleicht am besten COMBI, denn so bist Du **rundum** präsent bei uns auf der Matte im STUDIO oder auch ONLINE bei Dir im Garten, im Urlaub, im Wohnzimmer, wo immer .. in einem sehr fairen Preis-Leistungsverhältnis versorgt. ☺





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Thema in Quartal 11/22 Handlungsfeld AYURVEDA Die Qualitäten des Seins: SATTVA | RAJAS | TAMAS

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
02. Mai	03. Mai	04. Mai	05. Mai	06. Mai	07. Mai
09. Mai	10. Mai	11. Mai	12. Mai	13. Mai	14. Mai
16. Mai	17. Mai	18. Mai	19. Mai	20. Mai	21. Mai
23. Mai	31. Mai	01. Juni	02. Juni	03. Juni	04. Juni
30. Mai	07. Juni	08. Juni	09. Juni	10. Juni	
13. Juni	14. Juni	15. Juni		17. Juni	18. Juni

Diese Tage sind gemäß Plan auf der Vorseite ONLINE & OFFLINE gerne noch buchbar.
Wir bieten Dir für den sofortigen Quer-Einstieg in unsere Yogakurse folgende Sonderpreise:

Format	Euro	Angebot gilt jeweils für Yoga-Klassen zu 90 min.
STUDIO	111,-	6 Termine vor Ort, flexibel wählbar über KURSIFANT
ONLINE	111,-	17 live Online Schaltungen + REPLAY für je 7 Tage
COMBI	156,-	6 Termine vor Ort + 17 live Online Schaltungen + REPLAYS

So gehst Du vor:

1. melde Dich bei uns, am besten zunächst schriftlich, mit Deinen Kontaktdaten: Handy-Nummer und Email-Adresse
2. wir vereinbaren dann einen telefonischen Ersttermin, besprechen dort Deine Möglichkeiten, Ziele, Wünsche, lernen uns kennen, empfehlen Dir sinnvolle Optionen
3. wenn dann alles für Dich passt, besuchst Du eine Probestunde bei uns, online oder offline, und **danach** entscheidest Du, ob Du bei uns final buchst!

Deal? Dann los.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2022/2023 (in Progress)

Sämtliche Termine, Infos und Details zu unserem kosten- und terminfreundlichen (findet an Weekends statt), umfassenden Bildungskonzept **Yoga & Ayurveda** findest Du hier, ganz frisch auf der neuen Unterseite geschaltet:

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

Diesen Link gerne auch an Deine Freunde weiterleiten! Wir komplettieren die neue Bildungsseite demnächst noch mit Fotos unserer atmosphärischen Räume im clean-chic und den wertschätzenden Teilnehmerstimmen unserer Abgänger.

Die Lehrgänge sind in sich rund und machen am meisten Sinn bei deren Komplettbuchung – die Lektionen 1-15 sind jedoch *in beliebiger Reihenfolge* wählbar und je ohne Vorkenntnisse! D.h. Du kannst z.B. mit den Lektionen 10-15 anfangen aber auch mit 1-5 oder 6-10, passt!

Ayur-DO/Ayurveda für Dich | Juni 2022 – März 2023 **AUSGEBUCHT, gerne auf Warte-/Interessentenliste setzen lassen**

Lehrgang ‚Deepen your Yoga‘ Lektionen 10-15, mit Eva, Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum Ayur-DO Practitioner DY100 oder als intensive Selbsterfahrung

Yin Yoga/Faszienyoga Intensiv | Juli 2022 – März 2023 **Blockwoche geändert in arbeitnehmerfreundliche Weekends! 😊** **jetzt einsteigen für Yin + sinnvolle Combi Option mit Yang ab April 2023!**

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 6-10, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum Yin Yogalehrer DY100 oder als intensive Selbsterfahrung

Yang Yoga/Hatha Vinyasa Yoga Intensiv | April 2023 – Januar 2024 **perfekt im Anschluss und als Combi mit dem Yin Lehrgang Juli 2022 - März 2023!**

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 1-5, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum Hatha Vinyasa Yogalehrer DY100 oder als int. Selbsterfahrung

Yin Yoga/Faszienyoga Intensiv | Februar 2023 **als *Retreat mit Meeresbrise* an der Nordsee in ST. PETER-ORDING**

bei unseren Freunden: www.bauernhof-voss.de, mit Heike und Klaus
Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 6-10, 2 x 5 Tage
Aus- und Weiterbildung zum Yin Yogalehrer DY100 oder als intensive Selbsterfahrung





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Chakra Erlebnistag I am 27. Juni 2022 I mit Jean-Pierre Crittin

Lerne Deine Energiezentren kennen und steuern
kleiner Chakra-Retreat + Vorbereitung/Info zur Chakra Therapie Ausbildung 2023
je 3 Stunden am Montag Vormittag und Nachmittag I 135,- Euro/Person

Die Ziele Die Teilnehmenden kennen die sieben Haupt-Chakras, deren Funktion und Möglichkeiten, die eigenen Chakras zu aktivieren.

Die Inhalte

- ☺ Kurze Einführung in die Ayurvedische Psychologie
- ☺ Die sieben Hauptchakras und ihre Funktion
- ☺ Grobstoffliche und feinstoffliche Energie
- ☺ Das Zusammenspiel von Geist und Körper (Psychosomatik)
- ☺ Die Energietheorie
- ☺ Der Chakratest und persönliche Chakrakonstitution
- ☺ Persönliches Energiemanagement; Vorbeugung gegen Burnout
- ☺ Erfahrungen mit der Chakraarbeit
- ☺ Chakraübungen für zuhause

Die Methoden

Kurze theoretische Lernimpulse, Diskussionen, Teamarbeiten, Übungen, Selbsterfahrung.



Jean-Pierre Crittin auf www.crittin.ch

Dipl. **Psychologe FSP** (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen), ordentliches Mitglied der **pca/acp** (Schweizerische Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung), **Sportpsychologe SASP** (Swiss Association of Sport Psychology), westlicher und ayurvedischer Psychotherapeut, psychologischer Unternehmensberater, Coach und Ausbilder in kleinen, mittleren und internationalen Großunternehmen. Diverse Spezialausbildungen u.a. in Gruppendynamik, Gestalttherapie, Meditation, Coaching, Focusing, Chakrathherapie.

Diplomausbildung für Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung und Therapie, für Chakrathherapie, für MeditationslehrerInnen & Mentalcoaches am eigenen Institut in der Schweiz.

Anmeldeschluss: 3. Juni 2022

(wir blockieren unsere Gastlehrer nicht bis kurz vor dem Event, bitten um Verständnis)





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Medi mit Reiki I 23. Juli 2022 I mit Franziska Sinsel

Einführung in die Technik des Reiki nach Usui Mikao, Meditation, Chakra-Arbeit
Entdecke die Kunst des Reiki und lerne Franziska kennen: Aufbautermine bei Interesse!
3 Stunden am Samstag Nachmittag I 60,- Euro/Person



Besuche gerne vorab für inhaltliche Fragen und mehr Info unsere Freundin und Gastdozentin Franziska Sinsel, lebensfroher Mensch; herzenswarme, eloquente und dabei so bescheidene Referentin auf

www.franziskasinsel.com

Franzi's wohl strukturierter Ablauf ☺ (sinnvolle Änderungen vorbehalten):

14.00 – 14.45 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung, Einführung, Überblick über den Tag, Vorstellung2. Was ist Reiki?3. Kurzer Einblick in die Geschichte des Reiki4. Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten
14.45 – 15.30 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">5. Franzi behandelt Dich jeweils mit ätherischen Ölen
15.30 – 15.45 Uhr	PAUSE
15.45 – 16.15 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">6. Kurz zu „Wer kann es wie anwenden?“ und warum7. Wie kann sich der Teilnehmer Reiki zunutze machen und wie kann er es in den Alltag einpflegen? Beispiele.
16.15 – 16.30 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">8. Meditation angeleitet mit Reiki-Atmung und Reiki-Visualisierung
16.30 – 17.00 Uhr	Theorie
	<ol style="list-style-type: none">9. Spezielle Themen: Fern-Reiki, Chakren (Überblick)
17.00 – 17.15 Uhr	Praxis
	<ol style="list-style-type: none">10. Wie können die Teilnehmer die Chakra-Infos für sich im Alltag nutzen und anwenden? Z.B. Visualisierungsübung Chakren etc.11. kurzer Austausch & Ende

Anmeldeschluss: 18. Juni 2022

(wir blockieren unserer Gastlehrer nicht bis kurz vor dem Event, bitten um Verständnis)





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Ayur-DO©: spice your life

Ein 'das-geht-immer-für-Gemüse-Gewürz' © möchte ich Dir heute mitgeben, und es ist einfach am besten frisch gemahlen! Die Anschaffung einer ganz normalen kleinen Kaffeemühle lohnt sich hierfür tatsächlich sehr. Einen Backpinsel bitte noch dazu legen, und dann kannst Du die Mühle jeweils nach Anwendung leicht säubern, ist kein Aufwand.

In die Kaffeemühle (oder natürlich die Profi-Gewürzmühle) nacheinander einfüllen, möglichst alles in BIO Qualität, gerade bei Gewürzen wichtig, die schon gerne mal bestrahlt oder anderweitig nachteilig für die Qualität behandelt werden:

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Koriandersamen
- ½ Zimtstange
- 4 grüne Kardamomkapseln (das ganze Teil mit den schwarzen Samen drin)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Gewürznelke
- 1 kleine getrocknete rote Chili (ich kaufe die Scharfen aus Uganda)
- 2 TL Kurkuma (diesen als bereits fertiges Pulver)





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Alles richtig fein durchmahlen, beim Aufmachen der Mühle glaube ich mich jeweils im Paradies, so lecker, so fein, so anregend dieses Aroma, und so mega frisch. Man weiß halt nie, wie lange ein bereits gemahlene Gewürz schon in der Tüte schlummert, und das ist dazu dann kein Vergleich. Also, die Mühe lohnt, meines Erachtens.

Ich gestehe, dass ich oft (mein Vata und Klaus' Kapha verträgt's) die gesamte Menge für ein Mittagessen für uns beide verwende 😊 aber Du kannst Dich langsam rantasten, wieviel davon Du persönlich magst und als angenehm empfindest. **Kleines Rezept für 2 dazu?**

- 125 gr. braunen Basmatireis
leicht anrösten und dann mit der dreifachen Menge Wasser + etwas Salz aufsetzen
- 2 EL je Rosinen und Mandeln, im Vitamix zusammen mahlen, grob oder fein
- 500 gr. Gemüse, das Du da hast, ich liebe es im Moment grün und weiß, z.B.
Brokkoliröschen, Fenchelstreifen, grüner Spargel, grüner Paprika, Mangold oder Spinat
etc. putzen und passend schneiden
- 2 TL Kokosöl mit der Gewürz- und der Nuss-Rosinenmischung im Schmortopf sanft
angehen lassen, dann das Gemüse hinein, gut umrühren
- 2 Lorbeerblätter hinzu,
- 2 EL frisch gehackter Ingwer und alles durchdünsten lassen, max. 10 min.,
dann den fertigen Reis dazu, gut untermischen, und runter vom Feuer
- ½ Zitrone als Saft hinzugeben
- 1 TL Meersalz
alles 5 min. ziehen lassen, dann in eine schöne Schüssel füllen
- 1 Avocado in Würfeln auf dem Gericht verteilen
- 1 Tomate in Spalten darauf anrichten
- 2 Zitronenviertel an den Rand legen
- 3 Zweige Petersilie anordnen
- 1 EL schwarzer Sesam, locker über dem Arrangement verteilen, unser täglicher Allrounder
zur Kalziumversorgung, sieht außerdem toll aus alles zusammen..

Auf dem Teller dann jeweils noch mit etwas Soja Skyr toppen, und wenn Du mehr Fett magst, dann für den Nicht-Veganer mit je 1 TL Ghee krönen, ansonsten mit Olivenöl oder Mandelmus (bitte Fett nur vorsichtig für Kapha, es sind ja bereits genügend Nüsse drin; evtl. statt Mandeln Sonnenblumenkerne verwenden). Es duftet noch den ganzen Nachmittag bei Dir in der Küche wie im Himmel, außerdem wird das Essen durch die Gewürze ganz wunderbar verdaut und Du fühlst Dich leicht und unbeschwert, dabei gut genährt und zufrieden für Stunden.

Wir haben hier eine optimale Ausgewogenheit durch die 6 verschiedenen Geschmäcker:

süß, sauer, salzig, herb, bitter und scharf - alle sind vertreten 😊

und das schafft diese Rundheit und Zufriedenheit, die wir uns so wünschen nach dem Essen. Genieße diese gesunde, leckere Mahlzeit angerichtet auf schönen Tellern mit Achtsamkeit.

EMBRACE YOUR SOUL

Heike, und freu mich auf Dein Feedback 😊

