



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

News Mai 2023



Quelle Bild Pixabay: Viktualienmarkt München



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.

Münchner G'schichtn..

Lieber Yogi,

Gründonnerstag, April 2023, mittags auf der Autobahn, Richtung Süden, in unbestimmter innerer Haltung, aber: Hauptsache on tour! Schon lange war ich coronazeitbedingt nicht mehr unterwegs in neue Gefilde, und unser Ziel, München, gehörte bis dato nicht zu meinen places to be. Öfters dran vorbeigefahren und vor Jahren dort eine Pilates Ausbildung (empfehlenswert, Natascha Eyber, BASI-Pilates, in Pasing) besucht. Ansonsten mag ich den Monaco Franze richtig gern – und man kennt halt die Klischees: Maßtrinken bis zum Abwinken, der FC Bayern, Schwabing, schön, reich, berühmt .. etc.

Aber München kam für mich – dann doch ganz anders. Kennengelernt haben wir dort Airbnb-Gastgeber, die uns liebevollst und aufmerksam aufnahmen in ihrem urgemütlichen Haus, absolut ruhig gelegen, 200 m vom Wald. Eintauchen, abtauchen, einfach laufen, den Vögeln zuhören. Das hatte ich - nah München - wahrhaftig nicht erwartet! Die uns im Forst entgegenkommenden Gassigänger, Jogger und Radler gaben je ein entspanntes ‚Servus‘ von sich, einige, die den Nicht-Münchner in uns wohl sofort erkannten, stattdessen ein weltgewandtes ‚Hallo‘, zuvorkommend, wohl zur besseren Verständlichkeit. Hey, wann hatte mich eigentlich zuletzt ein Fremder zuhause so freundlich und ohne direkten Anlass begrüßt?

Zweck unserer vier Münchner Tage war eine yoga-therapeutische Weiterbildung. Eigentlich. Erfahren habe ich dort weit mehr als das: eine radikale Überholung und Gesamt-Erfrischung der Gedanken, Gefühle und generellen Ansätze. Und dabei ein grundlegendes Empfinden von Wieder-Daheimsein, dem Schließen eines Kreises, dem Vereinen von Gegensätzen. Ein zufriedenes Zurück-Ploppen in innere kosmopolitische Gelassenheit und in ein endlich wieder tief empfundenes ‚whereever-I-lay-my-hat-that's-my-home‘. Schon lange habe ich mich nicht mehr so frei gefühlt, unabhängig und doch geborgen und aufgenommen. In mir selbst.

Die Dozentin dort fasste mich am zweiten Tag an den Schultern, zog sie zurück und sagte: ‚hey, Heike, ich weiß, Du hast es schwer gehabt, und jetzt richte Dich bitte wieder auf‘. ‚Es ist **Zeit**‘. Mit schönstem Schweizer Akzent, was die Sache noch ein wenig charmanter machte. Gerade jetzt denke ich wieder an ihre Worte, strecke meinen Oberkörper und lächle den Screen an, ordne mich erneut-neu. Geht's Dir ähnlich? Module 2 +3 im Mai und Juni 😊.

Die aktuelle Zeit empfinde ich in der Tat als äußerst potent. Es brodelt unter der Oberfläche. Da will was Neues raus! Wir haben uns alle in diesen vergangenen 3 Jahren so sehr zurückgenommen, waren absorbiert von Überlebenskämpfen, im wahrsten Sinne des Wortes, dem Schrecken von Corona, Krieg, Energiekrise, Inflation, unseren persönlichen Dramen. Der Sympathikus jubelte – und wir agierten ständig geduckt, nur noch funktionierend und: bloß-nicht-hochgucken, das Virus könnte uns ja sehen.. Ende Gelände! Ich spüre die Kreativität wieder erwachen, 2. Chakra, Lust, Schaffenskraft, Begegnung, Austausch. Schön, das wir auch DAS gemeinsam mit unseren Yogis erleben dürfen. Ein super herzliches ‚willkommen jederzeit‘ bei uns auf der Matte, *Namasté*, Heike und Klaus: alles neu macht *der Mai 2023*





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal II/23 bis 25. Juni 23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 Klaus level: SOFT-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow
	Präsenzkurs geschlossene Klinikgruppe Studio 14:30-15:30 Klaus/Heike	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Testlauf! BSS NEU!! 1.6.+ 15.6.+22.6. 16:00-17:00 mit Klaus		+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Vinyasa - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus dynamic flow	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		alle Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus tipps+tricks	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: all		weitere Yoga-Kurse: bei Dir oder uns - auf Wunsch!

Überblick zu unserem aktuellen Thema Quartal II/23: ‚Yoga Philosophie für den Alltag‘

Alle Termine: siehe Seite 4, an den Feiertagen kein Unterricht
Ende QII/23: **Sonntag, 25. Juni 2023**

ACHTUNG für die Allergiker:

wir haben unsere drei wirkungsvollen Luftreiniger/Virenkiller
im 24/7 Dauerbetrieb – diese befreien uns nicht nur von Bakterien und Viren,
sondern auch von Pollen und Staub ..





Quartal II/23: noch bis 25. Juni

Aufgrund der vielen Frühlings-Feiertage haben wir – wie jedes Jahr – das Quartal II gesondert terminlich dargestellt. Über unser komfortables Kursifant Verwaltungs-System bist Du frei, zu **jedem Dir genehmen Termin**, sofern Plätze verfügbar sind, per einfachem Klick hin- und herzuspringen. So geht Dir kein Termin verloren und Du hast bis zum 25. Juni Zeit, all Deine gebuchten Klassen wahrzunehmen.

März 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13	27	28	29	30	31		

April 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Da ohnehin alle Termine in KURSIFANT eingepflegt sind, brauchst Du Dir die Daten nicht abzuspeichern, sie sind in der Kursifant-App bzw. auf unseren Internet Seiten

<https://www.dimension-yoga.com/kurse-news/>

immer aktuell ersichtlich.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27. März	04. April	05. April	30. März	31. März	01. April	
03. April	18. April	19. April	13. April	14. April	15. April	
17. April	25. April	26. April	20. April	21. April	22. April	
24. April	02. Mai	03. Mai	27. April	28. April	06. Mai	
08. Mai	09. Mai	10. Mai	04. Mai	05. Mai	13. Mai	
15. Mai	23. Mai	24. Mai	11. Mai	12. Mai	---	
22. Mai	30. Mai	31. Mai	25. Mai	26. Mai	27. Mai	
05. Juni	06. Juni	07. Juni	01. Juni	02. Juni	---	
12. Juni	13. Juni	14. Juni	15. Juni	16. Juni	17. Juni	18. Juni
19. Juni	20. Juni	21. Juni	22. Juni	23. Juni	24. Juni	25. Juni

Achtung **ÄNDERUNG**: aufgrund unserer kurzfristig gebuchten therapeutischen Weiterbildungen in München, ersetzen wir zwei der geplanten Samstags-Streams durch Sonntage, es fallen weg: 20. Mai und 10. Juni, dafür streamen wir 18. Juni und 25. Juni je 9:00-10:30 h 😊.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Dreiteiliges Yoga Coaching für Einsteiger und Geübte

- Was** Yoga Coaching mit Klaus
- Wann** 3 Termine im Juni (nur als Block buchbar)
am 1.6. / 15.6. und 22.6.2023
je donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
- Wo** in unserem gepflegten Zentrum gegenüber Kurpark Bad Soden-Salmünster
Frowin von Hutten Str. 6 | 1. Stock



(Bild unserer aktuellen super engagierten und äußerst liebenswerten Hatha Vinyasa Intensiv Gruppe)

- Für wen** wir wünschen uns eine minimale **TN-Zahl von 8 Personen**, die Interesse am Erlernen von speziellen Yoga-Sequenzen zur Prävention und Therapie hat
- Kosten** 45,- Euro/Person
- Option** sollte der neue Termin einschlagen – wovon wir ausgehen – führen wir ihn ganzjährig weiter
- Ziel** Du kannst Dir hier eine eigene kleine Yoga-Asana-Heimpraxis erarbeiten, die sinnvoll, effektiv und ausgewogen Deinen gesamten Körper optimal versorgt





Unsere Bildungs-Angebote 2023/24/25 (in progress)

Die Grundlage für Dich ist:

ein regelmäßiger Besuch unserer thematisierten, abwechslungsreich strukturierten Yoga-**Wochenkurse** online/offline oder kombiniert; und über unser KURSIFANT Verwaltungs-System flexibel und einfach zu buchen.

Hier erhältst und genießt Du:

- breit gefächertes yogisches Wissen in seinen Einzel-Disziplinen
- Tools für besseres Wohlbefinden körperlich, mental und emotional
- Techniken für gute Beweglichkeit, Muskel- und Immunkraft, Organ- und Drüsenfunktion
- Sensibilisierung für ein verändertes Mindset sowie autonome Stressregulation
- Grundlagen der gesunden Ernährung und Ordnungslehre nach Ayurveda
- die Initiation eines Gefühls von Verbundenheit und Sinnhaftigkeit.

Die Erweiterungs-Optionen sind dann:

„Deepen your Yoga“ DYY-Lektionen 1-25 alle Termine & Details hier:

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

Überblick Seiten 1-4

Hatha Vinyasa Intensive Heike und Klaus	Lektionen 01-05 Seiten 5-8	April 23 bis Januar 24 AUSGEBUCHT MIT 17 TN
Yin Yoga Intensive Heike und Klaus	Lektionen 06-10 Seiten 9-12	nächster Lehrgang 24 in Absprache VORMERKEN LASSEN für TERMINIERUNG
Ayur-DO Basics Eva, Heike und Klaus	Lektionen 11-15 Seiten 13-16	nächster Lehrgang 24 in Absprache VORMERKEN LASSEN für TERMINIERUNG
Ayur-DO Advanced Eva und Klaus	Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Oktober 23 bis September 24 BEREITS 75% GEBUCHT
Rahmen und Modalitäten	Seite 23	
The Yoga Club Heike und Klaus	Lektionen 21-25 Inhalte in Planung	für unsere Yoga + Ayur-DO-Abgänger spezialisiertes Yoga+Ayurveda-fine-tuning

Teilnahme-Bedingungen:

Lust an Yoga-Bildung und Sinn für **Gruppen**abläufe im gegebenen Rahmen, sonst **NICHTS!**





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Das Grüne muss ins Rote ..



Kleine Kur gefällig? Ein zwei- dreiwöchiger **Blut Aufbau** im Mai, bevor der Sommer losgeht, mit **grünen Nahrungsmitteln** – geht (eigentlich) super einfach:

- lass alles Prozessierte/Verarbeitete weg (so gut als möglich)
- kaufe und bereite Deine Mahlzeiten überwiegend frisch und grün
- toppe evtl. mit grünem Super Food!
- und/oder hast Du sogar Lust auf eine kleine Sprossen-/Gräserzucht?

Wirkung:

- gesunde Blutbildung
- verbesserte Sauerstoffversorgung (über das Chlorophyll)
- ausgeglichener Säure-Basen-Spiegel
- Magnesium und Eisen wird Tür und Tor geöffnet (durch verbesserte Aufnahme)
- (Wund)heilung und Immunabwehr werden ebenso unterstützt wie viele weitere, wichtige systemische Vorgänge
- die Leber freut sich gleichzeitig über Möglichkeiten der Entgiftung, Reinigung und einen fetten Energieschub.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

How to? Einkaufsliste:



Brokkoli, **grüne Blattgemüse**, Salate und Wildkräuter, Spinat, Pak Choi, Grünkohl, Mangold, Löwenzahn, Postelein, Feldsalat etc., Gurken, grüne Mungbohnen als Dhal (oder die Sprossen als Rohkost), Sellerie, Wirsing, Spitzkohl, Erbsen, grüner Spargel, grüne Paprika und Chili, Gemüsefenchel mit Grün, grüner Pfeffer, Frühlingszwiebel, Grünkern, Haferflocken, **Bitterkräuter** (z.B. von Lebenskrafft pur) in Pulverform morgens auf der Zunge zergehen lassen, Minze, Rosmarin, Thymian, Oregano, Koriander, Petersilie etc., grüne Algen, Kürbiskerne und wenig Kürkiskern-Öl, grüne Oliven und wenig hochwertiges Oliven-Öl, grüne Rosinen, jedes **grüne Obst** wie Äpfel, Birnen, Kiwi, Avocado, innen grüne Melone etc. und was Du sonst noch persönlich frisches Grünes magst. Trinken: grüner Hafertee und Kräutertees wie Brennnessel und Löwenzahn, grüner Tee, wenn Du ihn verträgst, tassenweise, plus stilles Wasser.

Mahlzeiten-Beispiele, sei kreativ, Du kannst Mahlzeiten auch weglassen oder tauschen!!

1 x Tag: grüne Drinks/Smoothies aus dem Vitamix (oder frische Säfte per Entsafter) bereiten aus Obst, Spinat, Salaten, Grünkohl, Zitronensaft und Banane oder Feigen zum Süßen etc., grünes Superfood zufügen wie Graspulver (Dinkel- oder Weizengras) bzw. frisch kultiviert (Buch anschaffen oder Internet befragen zur Sprossen- und Gräserzucht)



Nur Mittags: grüner Mung Dhal (Bohnen über Nacht einweichen) und mit Grünkernrisotto oder -bratlingen, viel grünem Gemüse und frischem Salat mit Olivenöl oder Kürbiskernöl servieren **ODER** reichlich Frischkost aus Haferflocken mit grünen Rosinen, geriebenem Apfel, Kürbiskern- oder anderem Nussmus mit pflanzlicher Milch/Skyr **ODER** einen wirklich großen grünen Salat mit gedämpftem Brokkoli, Zucchini als dünne Bandnudeln gerspelt, gedämpftem Spargel, frischem Fenchel etc. geriebenem Apfel und einem Dressing-Mix aus Olivenöl, Kürbis- oder Sesammus, grünem Chili mit Miso oder Tamari Soße + Ingwer.

1 x Tag: Gemüsesuppe aus (püriertem) Grüngemüse + Lauch fein abschmecken, Algensalz und frisch gemahlene grünen Pfeffer und Kräuter zufügen, sahnig toppen mit veganem Skyr. Echtes Essener Brot aus gesprossenen Getreidegräsern (Terrasana) toasten, Avocado drauf.

Gehaltiger ,Snack': Kürbiskerne im Verhältnis 1:2 mit rohen, grünen Rosinen mischen und dies als top gesunde Mahlzeit, (Nährwert!), genießen (besonders lecker und voller Antioxidantien).