



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

# NEWS MAI 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





dimension **yoga**  
**yoga** service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## GUT GENÄHRT

Ihr Lieben,

nach bestimmten Kontakten: ‚gehen wir leichter‘. Die Brust ist freier. Die Atmung tiefer. Im Bauch ein wohligh warmes Gefühl. Inspiriert. Aufgebaut. Und wir freuen uns darauf, diesem Menschen wiederzubegegnen. Er tut uns so gut. Der Zeiger in uns steht auf: Regeneration.

Andere Kontakte: wir gehen auseinander, Haltung zusammengeklappt, ausgepumpt, leer im Kopf, schwer im Herzen. Wir mussten funktionieren für diese Leute, durften aber nicht ‚sein‘. Sollten direkt/indirekt nach deren Erwartung abliefern, statt blühen und glänzen zu dürfen. Jeder kennt das. Und jeder kennt sie: die Energieräuber, Opferrollenprofis, Schuldzuweiser.

Und dann gibt es da diese Einschnitte im Leben. Mark Maslow, bekannter Fitfluencer, Autor, bekam schwarzen Hautkrebs (es geht ihm gut heute). Andreas Breiffeld, Biohacker aus München mit eigenem Lab, Longevity Podcaster, rückte offen raus mit der Diagnose ADHS, er sei neurodivers. Und hat wahrhaftig auch nicht immer nur clean gelebt. Bryan Kest, einer DER Yogalehrer der Westküste der USA, der Hollywoods-Stars, verehrt und weltweit unterwegs, hatte diverse Rücken-Ops nach Unfällen, die ihn bewegungsmäßig stark einschränkten. Wir haben es selbst erlebt während einer seiner Europa Tournées: Bryan hielt die Klassen per story telling in seiner unnachahmlich offenen, charmanten, auch oft provokanten Art. Leitete an, stehend, sitzend, aber ohne im entferntesten auch nur eine einzige Asana zu demonstrieren. Und? Wir gingen immer lachend und schwitzend raus.. Aufgebaut und zutiefst genährt. Was haben diese Menschen, alle an prominenter Stelle im Bereich Bewegung, Gesundheit, Vitalität, gemein? Und es gäbe erheblich mehr Beispiele. Aber gehen wir vor der Analyse mal in den Bereich derjenigen, die wir jeden Tag treffen.. könnten.

Klaus hat offene rote Stellen im Gesicht, und gerade dauernd irgendwo größere oder kleinere Pflaster. Seine Ärztin behandelt bei ihm erfolgreich weißen Hautkrebs, eine gut zu diagnostizierende und zu therapierende Tumorart. Ich watschle teilweise ungleichmäßig durch die Gegend aufgrund einer Verkettung von Ereignissen, die mich in eine muskuläre Dysbalance gebracht haben. Eine angeborene Hüftfehlstellung hatte ich über Jahrzehnte durch Yoga wunderbar im Griff. Selbst mein Orthopäde sagt anerkennend: „*ein Glück machen sie das was sie machen, sonst wären sie 20 Jahre früher bei mir aufgetaucht und hätten auch nicht mehr die eigenen Gelenke*“. Meine Sehnen und Nerven sind dadurch ‚genervt‘ und geben laut. Bin dran, das zu lösen, es dauert halt. Dazu: wir alle haben in der Familie und im Freundeskreis Menschen, die Höchstleistungen im Sport/Beruf bringen, happy durch's Leben gehen, viel Gutes tun – trotz teilweise heftiger Diagnosen. Was machen wir allesamt?

Wir pflegen Kontakte der ersten Kategorie. Haben offene, zugewandte, reflektierte, herzenswarme Bezugspersonen. Und das müssen nicht immer nur Health Professionals sein, nein, das sind einfach NÄHRENDE Menschen. Die allermeisten unserer Teilnehmer gehören dazu - verstehen - und wir freuen uns über einen **aktuellen Buchungsrekord**. Danke Euch. Auf Augenhöhe, kraftvoll, gemeinsam durch Krisen. Einer hier, der unverletzlich wäre?

Heike und Klaus, **Namasté**, mit den liebsten Wünschen für einen prachtvollen Mai





dimension **yoga**  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Aktuelle Yoga-Kurse: Quartal II/26 vom 30.3.-21.6.26

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>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:30-20:00</b> mit Heike functional 2	<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>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:30-19:30</b> mit Klaus Yang Short	<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 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 alle Feiertage bis auf den 1. Mai 2026





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

## **AKTUELLES** Weekend-Intensive: Sonnengröße/Surya Namaskar

**Between  
heaven and  
earth**

**Pranayama  
Sonnengröße  
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  
24./25. Oktober 2026**

**Flow, assist and relax**

Umkehrung,  
Entspannung, Hands-  
on

**DYY Lektion 4  
23./24. Januar 2027**

**Showtime!**

Austausch, persönliche  
Entwicklung mit Yoga

**DYY Lektion 5  
27./28. Februar 2027**

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

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

Oder ruf uns an für eine persönliche Beratung.

Du bist gerne eingeladen dazuzukommen, wenn Du:

**SONNEN-Größe in xxx Formen und Farben und Versionen kennenlernen willst.  
Das Event geht über 1,5 Tage - und ist ein wunderbares Frühlings-Thema,  
nicht (nur) für Sportler und Yogis, sondern ebenso  
für Verletzte, Ältere, Eingeschränkte,  
ALLE lernen ihre Form von Sonnengrößen zu erarbeiten.**

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 Kuschelmails von Anbeginn an erhältst und wir Dich optimal briefen können.





dimension **yoga**  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Eat Smarter

Das ist zwar gerade wahnsinnig populär auf Instagram, ich muss aber dazu sagen: meine Yoga und Ayurveda Kollegen, und auch wir, machen das schon ewig so 😊 Rezepte integrieren, die glücklich UND gesund machen. Etliche Mediziner (vielleicht kennst Du Doc Felix?) zeigen in unterhaltsamen Videos, wie man etwas zubereitet, was die Zellen lieben und brauchen, und wie das dann auch noch köstlich schmeckt, wenn man einen Sinn für ein ‚Essen mit Sinn‘ entwickelt. Bist Du bisher auf Chips, Cola, Marmelade und Leberkäse programmiert? Keine Sorge. Taste Dich langsam ran. Nur Mut. Es zahlt sich aus. Nicht (nur) später, sondern jetzt.

Hier zwei Beispiele, die uns gerade permanent erfreuen, Eigen-Komposition:



Für zwei Personen:

In den Dämpfeinsatz (wir haben einen aus Glas)  
und ca. 15 min. sanft dämpfen, einlegen von unten nach oben:

gewürfelte Süßkartoffel  
Tomatenachtel  
Frühlingszwiebeln  
1 Bund grüner Spargel in mundgerechten Stücken

Daneben kochen:

100 gr. (oder mehr) Vollkorn-Dinkel-Bandnudeln, abgießen

In großer Schüssel, gern auch aus Glas, ein Dressing zubereiten und gut mischen:

1 EL toasted Tahini, geröstetes Sesammus  
1 EL Olivenöl / 1 EL Sesamöl  
2 EL Apfelessig / 4 EL Tamari (oder Deine liebste Sojasauße)  
2 EL schwarze oder weiße Sesamsaat  
Meersalz mit Algen, schwarzer Pfeffer  
gutes Stück frisch geriebenen Ingwer  
1 nur sanft scharfe Chilischote in dünnen Scheibchen





dimension **yoga**  
**yoga** service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Fertigstellen:

das heiße Gemüse zuerst ins Dressing kippen, dann die Nudeln, alles supergut mischen und 3 min. ziehen lassen, es wird wunderbar cremig

Auftragen:

für die Veganer – mit gewürfeltem Tempeh und einem Klacks Sojaghurt

für die Vegetarier – mit Fetawürfeln und/oder Hüttenkäse als Topping

(erhöht den Proteingehalt)

Es schmeckt absolut wundervoll und wir finden, es befriedigt die Seele durch die Cremigkeit, das Umami Gefühl und die Leichtigkeit gleichermaßen

**Genau das gleiche Rezept geht super alternativ auch mit:**

gewürfeltem orangefarbenem Kürbis

Tomatenachteln

Frühlingszwiebeln

3-4 Chicoree, längs in Streifen geviertelt (Schiffchen), Strunk herausgeschnitten, obenauf



Guten Appetit und viel Freude, die Inhaltsstoffe der Zutaten sprechen für sich, was Mikronährstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien betrifft, gib gerne Feedback.