



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für Deine Orientierung bei uns findest Du hier:

Seite 1	Unsere Yogikette
Seite 2	Beschreibung unseres aktuellen Online Angebots noch bis 26. März 2021
Seite 3	Beschreibung unseres PRÄSENZ & Online Angebots Kurstermine ab 1. April 2021
Seite 4	Kursformate & Preise
Seite 5	Unterrichtskonzept Adressen Level Termine
Seite 6	Du bist zeitlich bei uns im jeweiligen Quartal flexibel



Yogikette

- ‚be a yogi, be on time‘: bitte sei 5 min. vor Unterrichtsbeginn auf Deiner Matte.
- bitte zur Klasse auf starke Geruchsstoffe (Parfüm, Zigarettenrauch..) verzichten
- ca. 1 Stunde vor dem Unterricht bitte nicht essen oder viel trinken.
- bitte Freundlichkeit, Höflichkeit und Respekt gegenüber Lehrern u. Mityogis.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

aktuelles ONLINE-Angebot bis Ende März 2021

Willst Du Zoom LIVE!! Oder bist Du eher der Video/Replay Typ? Beides geht mit uns:

Wochenpass YOGA

5 x pro Woche LIVE!! + je 3 Konserven zum Nacharbeiten:

27,- Euro all incl.

Einzelteilnahme

12,- Euro für 1 x 90 min.

Eine kurze Nachricht mit Deinem Buchungswunsch für die jeweilige Kalenderwoche oder den Einzeltermin bitte schicken an klaus@yoga-service.com, dann bitte Zahlung im voraus per paypal auf klaus.heitenroeder@t-online.de oder per Banküberweisung (die Bankdaten findest Du in den AGB) Link und/oder Konserve kommt nach Erhalt.

Termine	Struktur	Inhalt
samstags 10:00 – 11:30 Uhr	Community Treff ☺ Vorstellung des Wochenthemas mit Heike und Klaus gemäß Curriculum, Fokus siehe: Inhalt, Spalte hier rechts	Das erwartet Dich in unseren 90 min. Klassen, je nach Fokus. Unsere Übestile sind:
montags 07:30 – 09:00 Uhr	wir verdichten das Thema, Klaus leitet an und betreut Dich am screen, Heike praktiziert für Dich	<ul style="list-style-type: none">- Ashtanga- Hatha/Vinyasa- YIN
dienstags 07:30 – 09:00 Uhr	wir kultivieren weiter unseren Fokus, Klaus leitet an und betreut Dich am screen, Heike praktiziert für Dich	PHILOSOPHIE kurzer Vortrag zum Thema
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr	Positionswechsel der Lehrer: dadurch neue Impulse zum Thema, Heike leitet an und betreut Dich, Klaus praktiziert	ASANA körperliche Übungen, bei weitem der Hauptanteil der Veranstaltung
donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr	Wiederholung und Zusammenführung des behandelten Stoffs. Heike leitet an und betreut Dich, Klaus praktiziert	PRANAYAMA Atempflege INNERE EINKEHR KONZENTRATION MEDITATION ENTSPANNUNG
freitags kein live stream	nutze bitte unsere Konserven, JEDERZEIT!	





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

STUDIO & ONLINE April – Juni 2021

Quartal II/21
12 Wochen Unterricht

Donnerstag, 1. April bis
Samstag, 19. Juni 2021

Kein Unterricht:
alle Feiertage außer
Pfungstmontag

Die einzelnen Kurse beinhalten jeweils 10 Termine, **diese kannst Du eigenhändig per App abändern**. Achtung: wir arbeiten auch weiterhin im STUDIO streng innerhalb der jeweils gültigen Pandemieauflagen, siehe extra Seite: CORONA. Alle Kurse sind Level ALL, d.h. für jeden geeignet, wir bieten Dir angepasste Variationen der Übungen.

STUDIO-Kurse Klaus blau, STUDIO-Kurse Heike / NN rosé, ONLINE ANGEBOT grün

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:30-09:00 Heike/Klaus ONLINE!	09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden	09:15-10:45 Heike Bad Soden		09:00-10:30 NN Bad Soden	
		10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik			10:00-11:30 Heike/Klaus *ONLINE!
17:45-19:15 Heike Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Langenselbold	18:00-19:30 Heike Bad Soden	17:30-19:00 Klaus Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Bad Soden	* 10 Streams vom 3. April bis 19. Juni 2 Samstage wg. Ausbil- dung frei
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		

Präsenz Termine QII/21

Montags+Online	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
12. April	06. April	07. April	01. April	09. April
19. April	13. April	14. April	06. April	16. April
26. April	20. April	21. April	15. April	23. April
03. Mai	27. April	28. April	22. April	30. April
10. Mai	04. Mai	05. Mai	29. April	07. Mai
17. Mai	18. Mai	19. Mai	06. Mai	21. Mai
24. Mai	25. Mai	26. Mai	20. Mai	28. Mai
31. Mai	01. Juni	02. Juni	27. Mai	04. Juni
07. Juni	08. Juni	09. Juni	10. Juni	11. Juni
14. Juni	15. Juni	16. Juni	17. Juni	18. Juni









dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Preise für Quartal II/21: 1. April – 19. Juni 2021

Pro Person, pro Quartal, nicht auf andere Personen
oder in andere Quartale übertragbar.

Die Kursgebühren sind für Kurse bei Klaus von den gesetzlichen
Krankenkassen gefördert und werden anteilig erstattet (auch per Zoom)!

Angebotsname	Art der Leistung	Ort /Zeit	Preis/Euro
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. STUDIO	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht Du besuchst einen fixen Termin in der Woche, diesen kannst Du per System individuell anpassen bei Verhinderung	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)	gesamt 168,00 = 56,00/Monat für Betreuung vor Ort
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. ONLINE	20 Termine à 90 min. im ZOOM Live !! Stream keine Mitschnitte, sondern persönliche direkte Betreuung am screen durch 2 Lehrer die 20 Konserven zum Nach- üben jederzeit erhältst Du dazu!	überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar 2 neue streams/Woche: 1 x Montag 07:30 Uhr 1 x Samstag 10:00 Uhr	gesamt 168,00 = 56,00/Monat = 8,40/stream incl. Konserven für Betreuung Online
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. COMBI	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht + 20 streams + 20 Konserven siehe oben: dimension ONLINE die Online-Versorgung kostet + Präsenz-Buchung nur 30,00 mehr	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	gesamt 198,00 = 66,00/Monat incl. 1,50/stream incl. Konserven für Betreuung vor Ort + Online
 dimension yoga yoga service PRACTICE. STUDY. TEACH. PLUS	2 Präsenz-Kurse vor Ort à 10 Termine à 90 min. = 20 Präsenz-Termine im Quartal wir geben Dir hier auf einen der Kurse 25% Rabatt als PLUS erhältst Du Zugang zu allen 20 streams und Konserven!	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan) + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	gesamt 294,00 1. Präsenz = 168,00 2. Präsenz = 126,00 (abzgl. 25%) für Betreuung 2 x vor Ort + Online = 98,00/Monat



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unser Unterrichtskonzept

Wir unterrichten nachhaltig über das Prinzip ‚zirkuläres Lernen‘.

Du hörst, siehst und praktizierst die yogischen Techniken im immer wechselnden Kontext, sodass ein tiefer Eindruck entsteht und Du ein reiches Yoga-Repertoire und profundes Verständnis für dieses komplexe System entwickelst. Dies kannst Du für Deine sichere und effektive Eigenpraxis nutzen und/oder mit uns professionell ausbauen, bis hin zu einem anerkannten Lehrzertifikat, das Dich in die Lage versetzt, selbst zu unterrichten.

Der übergreifende Lehrplan behandelt und beinhaltet u.v.a.

Yoga Asana (Positionen), Vinyasa (Übelfluss), Pranayama (Atmung), Meditation, Chakras (Energiezentren), Entspannung, Anatomie, Psychologie, Philosophie und unser Spezialgebiet: **Ayurveda**, die indische Kunst vom langen gesunden Leben..

15 Teilnehmer nehmen wir in den aktuellen Viruszeiten jeweils max. in die Präsenzkurse auf, unsere Räume sind entsprechend der jeweils aktuellen Vorschriften präpariert.

unser Zentrum Bad Soden-Salmünster:	und als Gast in Langenselbold:
Frowin-von-Hutten-Str. 6, 1. Stock 63628 Bad Soden-Salmünster (gegenüber Kurpark/Therme)	Ballett am Schloss Schlosspark 5, 1. Stock 63505 Langenselbold

Ausblick Quartale III u. 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.

Du bist zeitlich für Deine gebuchten
Quartals-Termine völlig flexibel !!!



So sieht das aus:

Du buchst
Deine(n) Kurs(e)

STUDIO
COMBI
ONLINE
oder
PLUS

(siehe Preisliste)

bitte zunächst
bei uns direkt per
Mail.

Wir pflegen Dich dann in den Kurs/die Kurse ein, bestätigen mit allen erforderlichen Daten und geben Dich nach Deiner Zahlung in unserem Verwaltungssystem e-abo frei. Du erhältst zusätzlich automatisch eine Mail mit Rechnung für Deine Unterlagen direkt von der App.

Im System/der App – wir schicken Dir eine Gebrauchsanleitung mit kurzen Videos - übernimmst Du selbst Deine Online-Koordination der einzelnen Klassen per Handy.

Mit dieser App kannst Du dann, falls erforderlich und von Dir gewünscht, Deinen fixen wöchentlichen Termin eigenständig nach Gusto verlegen. Du kommst einmal, zweimal oder dreimal pro. Woche – oder auch gar nicht.

Individuell, flexibel und einfach.