



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News November 2022



Quelle Bilder: 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

AYURVEDA

Lifestyle. Seminare. Workshops.



yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

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

ADRESSE

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





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Ayurveda LIFESTYLE, wie und warum?

Lieber Yogi,

im **April 2023** starten wir **NEU** mit unseren Intensiv-Lehrgängen **Deepen your Yoga**. Die Lektionen (o1-o5) des 1. Lehrgangs ‚Hatha Vinyasa‘ laufen bequem zeitlich versetzt bis Januar 2024 in Kombination mit unserem passend thematisierten Wochen-Unterricht über 3-4 Quartale. Daran anschließend darfst Du dich auf die Vertiefung Deiner Faszienkenntnisse mit ‚Yin Yoga‘ freuen, Start geplant für Frühling 2024.

1. Vinyasa Yogalehrer	Lektionen o1-o5	fließend und funktionell Yoga praktizieren
2. Yin Yogalehrer	Lektionen o6-10	Muskel-Bindegewebsbahnen stimulieren
3. Ayur-DO Practitioner	Lektionen 11-15	Ayurveda kennen- und einsetzen lernen
4. Ayur-DO Expert	Lektionen 16-20	Ayurveda für spezif. Anwendungsgebiete

Diese bewährten an Wochenenden berufsbegleitend organisierten Seminare betrachten und behandeln die maßgeblichen Aspekte einer yogisch/ayurvedischen Lebensweise unter dem Aspekt der Gesundheit und des Wohlbefindens. Lebenslang. Sie eignen sich daher für **JEDEN**, der daran interessiert ist, sein Potenzial voll auszuschöpfen, entspannt und glücklich zu sein. Die Nachhaltigkeit unserer Lehrgänge beruht u.a. auf folgenden Faktoren:

- ✓ körperliche Freiheit durch Flexibilisierung
- ✓ Kraft durch gleichmäßigen Aufbau (auch der kleinen) Muskulatur
- ✓ Lebenslust und Schwung durch Mobilisierung der Gelenke
- ✓ Förderung der Hinwendung zu einer freudvollen, natürlichen, situationsangepassten Ernährung
- ✓ Mut, Selbstvertrauen und Balance durch die moderne Anwendung klassischer Yoga Techniken
- ✓ verbesserte Atmung über Pranayama (Atemübungen) und damit mehr Sauerstoff im System
- ✓ mentale Klarheit und geistige Wachheit durch Meditation
- ✓ mehr Unabhängigkeit durch Gewahrwerden des inneren Potenzials
- ✓ Abbau von physischem, mentalen und emotionalen Stress
- ✓ weniger Schmerzen
- ✓ verbessertes Glücksempfinden
- ✓ ausgeglichene Hormonlage
- ✓ Schaffung einer allgemeinen Grundlage für eine achtsame, bewusste Lebensführung
- ✓ Integration von / und souveräner Umgang mit unwillkommenen Umständen
- ✓ Verinnerlichung der Fähigkeit, sich ohne Aggressivität zu behaupten / den eigenen Standpunkt zu vertreten, etc.

= insgesamt weniger Stressoren und dadurch verbessertes Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Immunkraft und Lebensfreude

Dir all diese Möglichkeiten vorstellen zu dürfen, ist uns immer wieder eine große Ehre, 11 Plätze für den Neustart im April sind bereits weg, schnell melden bitte und - see you on the mat 😊.

Namasté, einen positiv wegbereitenden November 2022 wünschen Dir,

Heike und Klaus





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal IV/22 | 3. Okt. bis 17. Dez. 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		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow
*die Donnerstag 7:30 Klasse wird ab Oktober erst um 9:00 h gestartet und dauert dann bis 10:30 h					
		Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs Rehabilitation Klinik BSS (*extern) 15:00-16:00 mit Klaus	*weitere externe Kurse (Yoga an Deinem Wunschort) auf Anfrage!	
					Sa / So
Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 Klaus level: 1-2	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		** Aus- und Weiterbildung - Yin - Vinyasa - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 Klaus level: all	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		**alle Intensiv Weekends auch bei Dir möglich, frag uns an!

Quartal IV/22 mit dem Thema: ‚der kleine Yoga-Führerschein‘ Die 10 Yoga Grundlagen nach Patanjali aktuell interpretiert

Start QIV/22:

Unterrichtspause QIII/22:

Ende QIII/22:

Montag, 3. Oktober 2022

Montag-Samstag, 14.-19. November 2022

Samstag, 17. Dezember 2022





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Thema Quartal IV/22 ,Der kleine Yoga Führerschein'

Die 10 Yoga Grundlagen aus dem Sutra des Patanjali im Zeitplan:

03.-08.10.22	Ahimsa	was tu ich konkret für ein gewaltfreies Leben?
10.-15.10.22	Satya	was ist meine persönliche Wahrheit?
17.-22.10.22	Asteya	wo lass ich mir Zeit oder anderes stehlen?
24.-29.10.22	Brahmacharya	mit weniger glücklicher?
31.10.-5.11.22	Aparigraha	Loslassen kann ekstatisch sein
07.-12.11.22	Shaucha	gute Gedanken zu guten Taten werden lassen
14.-19.11.22	kein Unterricht	
21.-26.11.22	Santosha	Zufriedenheit als Basis kultivieren, wie?
28.11.-03.12.22	Tapas	Dranbleiben macht Spaß und bringt Erfolg
05.-10.12.22	Svadyaya	lebenslanges Lernen sorgt für Entwicklung
12.-17.12.22	Ishvara Pranidhana	manches liegt nicht in meiner Hand: Vertrauen und Hingabe ans Leben lernen

Nur einfach Videos und Bildchen nachturnen?
Das ist reine Äußerlichkeit und wird dem Yoga-System nicht gerecht.

Oder wirklich Tiefe und Fülle in die Sache bringen?
Wir unterrichten mit einem umfassenden Angebot der unterschiedlichsten Yoga-Techniken, dazu gehört auch die Philosophie. Uns wichtig: sie muss ins moderne Leben übersetzbar sein und dort möglichst einen Mehrwert bieten.

Dieser rote Faden oder jeweilige Fokus zieht sich dann durch den kompletten 60-90-minütigen Übebogen unserer Klassen mit Asana (Positionen), Pranayama (Atemübungen) und Savasana (Entspannung)

Schau's Dir an. Komplexität ist unsere Spezialität 😊.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Einladung: ZOOM Prana Flow zum 1. Advent für alle



- Was?** Wir üben einen einfachen Flow, für alle machbar, mit Betonung der **ATMUNG**. Körperliche Stellungen werden mit 8 verschiedenen Atemtechniken sinnvoll in Verbindung gebracht, so unterstützen die Haltungen die Atmung - und umgekehrt - dies ist eines der Prinzipien von Yoga.
- Für wen?** Wir laden Dich ein, Deine Freunde und Familie, verschicke einfach den Link an alle, die Du gern hast.
- Zugang?** **SONNTAG, 27.11.2022 - PRANA FLOW (Nachholklasse 404 :-)**
Uhrzeit: 27. Nov. 2022 09:00 Amsterdam, Berlin, Rom, Stockholm, Wien
<https://us02web.zoom.us/j/88189276163?pwd=MlBkYXpYY2NjZ2RiQ0tV2RtNjIhdz09>
Meeting-ID: 881 8927 6163
Kenncode: 829877
- Wie?** bitte lege Dir eine Matte bereit, eine Decke, evtl. 2 Blöcke, wenn Du hast, und richte die Kamera so ein, dass Du direkt loslegen kannst.
- Wann?** am 1. Advent, dem 27. November 2022 / 09:00-10:30 Uhr
wir bitten Dich sehr lieb, 5 min. vorher da zu sein, wir weisen Dich dann kurz ein.
- Zweck?** Deinen Atemraum sanft befreien - Deine Atmung kultivieren
sehr wirkungsvoll und nützlich nach Covid oder anderen Atemwegsinfektionen
beruhigend, stresslindernd, entspannend
Körper, Geist und Atmung im gemeinsamen Fluss
besonders auch für Asthmatiker, Allergiker und Atemfreunde geeignet.
- Danach?** stehen wir Dir gerne noch online für Fragen zur Verfügung, die den Flow und/oder unsere neuen Kurse ab Januar 2023 betreffen.

Wir freuen uns auf Dich zum gemeinsamen Advents-Atmen





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2022/23/24 (in Progress)

Headlines unten, und für alle Details - einfach hier klicken:

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

Alle unsere Lehrgänge sind auf Anfrage auch in Deinem
Yogazentrum/Gesundheitszentrum/Klinik/Freundeskreis etc. möglich,
frage uns nach Konditionen/Terminen, wir kommen gerne auch zu Dir 😊

Ayurveda+Yoga Grundlagen I läuft noch bis März 2023

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 11-15, mit Eva, Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Ayur-DO Practitioner DY100** oder als intensive Selbsterfahrung
Wir sammeln ernsthaft Interessierte für die nächste Grundausbildung, gerne melden!

Yin Yoga Intensiv I läuft noch bis März 2023

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 06-10, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Yin Yogalehrer DY100** oder als intensive Selbsterfahrung
Termine für den nächsten Yinkurs ab Frühling 2024 in Absprache mit den TN Hatha Vinyasa s.u.

Hatha Vinyasa Yoga Intensiv I NEU: April 2023 bis Januar 2024

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 01-05, mit Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Hatha Vinyasa Yogalehrer DY100** oder als int. Selbsterfahrung
Die Ausbildung ist fix, bereits genügend Anmeldungen vorhanden, bitte bald buchen!

Ayurveda+Yoga Aufbaulehrgang I läuft ab Spät-Herbst 2023

Lehrgang Deepen your Yoga Lektionen 16-20, mit Eva, Heike und Klaus
Aus- und Weiterbildung zum **Ayur-DO Expert DY100** oder als intensive Selbsterfahrung
Termine ab Herbst 2023 in Absprache mit den aktuellen TN der Grundausbildung





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Wie versprochen, Dīnacharya Teil 2': weiter im herbstlichen Ayurveda-Tagesablauf

Den intensiven Morgen und Vormittag mit Selbstmassage, Öl-Ziehen, Meditation, Yoga, Pranayama, großer Gemüse-Dhal Mahlzeit uvm. gab's bereits im Newsletter Oktober. Ich beschreibe Dir hier sehr gerne den Rest meines typischen Herbst-Tages. Mit viel Liebe zum Spontansein und ohne jedes Dogma. Einfach gemäß der Ayurveda Uhr und den Ayurveda Grundlagen zur optimalen Tagesgestaltung – vor allem aber aufgrund gemachter wohliger Erfahrungen und daraus gewachsenem Wohlbefinden und einer guten Immunkraft.

Nach dem Brunch ist es ca. 12:30 Uhr, immer noch Pitta Zeit (10-14 Uhr). Jetzt laufe ich gerne, angemessen warm eingepackt, eine größere Runde, schön zügig, je nach meinen terminlichen Möglichkeiten ca. 50-75 min. durch die wunderbar atmosphärische herbstliche Natur. Das Wetter ist mir dabei recht egal, nicht aber die Art und Weise. Ich vermeide viel Reden-(müssen), bin gerne still oder zumindest gemäßigt kommunikativ unterwegs. Den Dauer Entertainer zu geben, ist für viele von uns so normal, dass wir nicht darauf achten, dass uns dies enorm auslaugen kann. Achtung: auch hier ist wieder Vata im Spiel, denn das viele Sprechen erhöht dieses Dosha, das im Herbst eh den Ton angibt. Wir fordern oft von uns selbst, den anderen permanent unterhalten zu wollen. Oder fühlen uns auch non-verbal vom Gegenüber dazu aufgefordert. Einen Begleiter zu haben, der Stille genießen und gut aushalten kann, dafür die Natur beobachten und darin baden – kann uns dagegen aus dem Vata-Überschuss wieder in eine gesunde Mitte zurückholen. Außerdem ist das Agni (Verdauungsfeuer) dann ungestört am Wirken, die Nahrung wird gut verdaut und assimiliert.

Etwas Gesundes und Leckerer backen mit vielen heilsamen Gewürzen geht danach ganz flott und macht Riesen-Spaß, ich trinke einen weiteren großen Tee und los geht's:



Aronia Kürbiskern (Superfood) Gewürzkekse

(ca. 16 Stück=1 Blech)

Zum Vata Ausgleich passen allgemein am Nachmittag eine kleine Portion gesunde Kekse oder Kuchen am besten noch leicht warm, etwas ölig, nussig und nicht zu trocken.



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

- 1 EL Leinsamen in Kaffeemühle mahlen und mit 50 ml Wasser einweichen (Ei Ersatz)
- 2 EL Aronia Beeren mit
- 2 EL Kürbiskernen ebenfalls mahlen, ruhig etwas gröber, Feinheitsgrad nach Geschmack

- 125 gr. feine Haferflocken mit
- 55 gr. Dinkelmehl (ich mahle den Dinkel frisch) und
- ½ Päckchen Bio Weinstein Backpulver mischen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt und
- 2 TL Spekulatius- oder Lebkuchengewürz dazu geben und gut mischen.

In das Trockene geben und unterheben:

- 80 gr geschmacksneutrales Backöl, oder wenn Du den Geschmack magst: Sesamöl
- 2 EL Ahornsirup und das gequollene Leinsamenei

Aus dem Teig Cookies formen und mit einem Esslöffel auf das Blech setzen (Backpapier verwenden) und etwas flacher drücken

bei 175 Grad Ober und Unterhitze goldbraun backen, ca. 15-20 min.

Abkühlen lassen geht allerdings leider nicht 😊

Die Vata-Zeit (14-18 Uhr) ist (m)eine Kreativphase, ich telefoniere, schreibe, beantworte Mails, bearbeite neue Projekte, berate Interessenten oder Schüler, die sich ein Gespräch mit mir wünschen, zeichne neue Yoga-Flows, arbeite an unseren Ausbildungs-Skripten, schreibe Newsletter oder poste in Social Media .. Oft habe ich um diese Zeit auch Geistesblitze und schiebe sie dann gleich grob auf, damit zunächst einmal nichts anbrennt oder verloren geht. Ausarbeiten und komplettieren dann nach und nach, am liebsten am Weekend, völlig ohne Druck .. Wenn mir mal partout nix einfallen mag: erledige ich Buchhaltung und Verwaltung, eine kleine Online-Weiterbildung passt auch. Allgemein kann man diese Zeit des Tages gemäß ihrer Vata Komponente gut für kreatives Tun nutzen, Kommunikation und Lernen.



Nach dem großen morgendlichen Brunch letzte Mahlzeit spätestens 16:30-17 Uhr. Ein sanft getoastetes Keimbrot (nicht aus Mehl, sondern aus dem gekeimten Korn gebacken, z.B. von Terrasana) mit Avocado auf fermentiertem Tofu und Sesammas.

Oder etwas Gemüse-Eintopf, sämig, suppig, nicht zu viel. Auch: schwarze Reismudeln mit etwas Sesamöl und Tamari Sauce. Ein Keks passt noch - und auf geht's zur nächsten Runde Yoga.



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Vor dem 2. Unterricht am Abend

wasche ich nochmals kurz über Füße und relevante Körperteile, spüle mir die Nase mit einem Neti-Kännchen und bringe dann ein Nasya-Öl in die Nase ein. Ich nutze gerne MP 16 von Maharishi Ayurveda, das empfinde ich als besonders angenehm.



Es ist auf Sesamöl-Basis und angereichert mit vielen spezifischen Kräutern, Gewürzen und Pflanzenextrakten. Anti-viral, anti-bakteriell tötet es bei Eintreten der Atemluft in die Nase im besten Fall schon einiges an ungewollten Kleinstlebewesen ab, sorgt zudem für Geschmeidigkeit der Schleimhäute, sodass sich kein trockener, verkrusteter Nährboden für Keime bilden kann. Die Atemluft riecht und schmeckt angenehm, man atmet damit gerne und gut tief durch. Ein Nasya wirkt zudem erfrischend und auch vorbeugend gegen Infekte.

Nach dem letzten Unterricht bin ich vollkommen rund 😊 Der Tag war dicht und vielschichtig, mein Vata ist durch die nochmalige hohe Konzentration, das Yoga-Anleiten und den Kontakt mit den Schülern wieder hochgeschneit. Derart agitiert benötige ich jetzt viel Wärme und Ruhe. Tanken ist angesagt: die Zeitqualität von **18-22 Uhr ist Kapha**, passt! Ich pflege meine buddhistische Gruppe (via Zoom) oder habe Herzens-Nachrichtenaustausch mit Freunden und Familie, das ist der letzte kommunikative Akt des Tages, dann Magazine oder Fachliteratur schmökern, eine ausgewählte TV-Sendung ohne Gewalt, ein ebensolcher Film und/oder Chillen. Klaus hat mir oft schon 2 Wärmflaschen auf die Couch unter die Decke gelegt, ich schlüpfe in Flanell und unter eben diese. Beginne zeitgleich zu Schnurren. Genuss ist angesagt. Ach Du lieber Kapha! Hatte ich schon das Achtel Biorotwein erwähnt? Mhhh..

22:00-22:30 Uhr gerade mit dem Beginn der nächsten **Pitta Zeit (22-2 Uhr)** geht es ab ins Bett. Ja, echt jetzt. Sonst fährt das Pitta wieder hoch und kriegt Hunger, der Schlaf wird schwieriger. Ich öle im Bett meine Füße ein mit einem natürlichen Aromaöl, gern von Khadi, Maienfesler o.ä., nehme 2 Kapseln Magnesium 7 (von Lebenskraftpur) und ½ TL Bio-Triphala in heißem Wasser, oft geht sofort das Licht aus und ich schlafe direkt ein. Manchmal benötige ich noch etwas Zeit, um herunterzufahren und lese kurz etwas, jetzt aber keine Fachliteratur mehr. Es darf ruhig etwas Liebe und Ästhetik etc. drin vorkommen 😊. Neben mir liegt auf dem Kopfkissen ein Stück duftende Rosenseife (im Sommer eher Sandelholz oder Lavendel). Ich schlafe flach auf dem Rücken, in Savasana Position.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Meine letzten Gedanken sind voller Dankbarkeit oder zumindest Hoffnung, meist Freude – über den zurückliegenden und auf den neuen Tag. Ich bete, sage mir innerlich ein Mantra, führe eine Atemübung oder einen Body Scan aus, darüber schlafe ich ein.



Spätestens 6:30 Uhr kurz nach Ende der Vata-Zeit (2-6 Uhr) und zum Beginn der Kapha Zeit (6-10 Uhr) wache ich von selbst auf, yes: auf ein Neues! Der Tag ist mein, ich bin dankbar und unternehmungslustig, meistens ausgeruht und fit. Wenn nicht – bleibe ich noch kurz liegen und checke die Lage, was könnte ich tun, um mir auf die Sprünge zu helfen? Ich hätte da ja was in petto.. **Kräuter und Maßnahmen aus dem Ayurveda und jegliche Methoden aus dem Yoga** sind unschätzbar hilfreiche Begleiter durch ein richtig erfülltes, gutes Leben, auch wenn's mal schwierig wird – aber sie sind nur so gut wie das, was ich aus ihrer Fülle mache. Und wie das, was ich damit an tatkräftigem Mitgefühl und liebender Güte in die Welt bringe.

