



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

News November 2025



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





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Ausgelaugt? Gestresst? Überfordert?

Liebe Yogini, lieber Yogi, liebe(r) Freund*in des guten Lebens,

ja klar, die Begriffe und Zustände oben kennen wir alle in irgendeiner Ausprägung und sie sind oft Aufhänger für eine Vielzahl an Versprechungen von diversen Anbietern, an die man dann gerne einen Riesen Marketing Schweif ohne konkrete Angaben hängt. Weil jeder sich ja wünscht, es möge anders sein. Alternative: diese Worthülsen einmal genauer unterfüttern! Und dann damit unterlegt ein differenzierteres Konzept anbieten, mit dem Du mit System und Struktur ‚wieder ins Gleichgewicht‘ kommen kannst.

Ein erfülltes Leben statt nur ‚Überleben‘ – das wollen wir. Schwierig oft. Viele kommen zum Yoga mit exakt dieser Hoffnung, ich sterbe jedesmal ein wenig mit, wenn sich dieser Wunsch dann doch nicht erfüllt (meistens tut er das schon). Was machen jetzt die Dranbleiber richtig und was versäumen die Abspringer, warum erreichen diese nicht den gewünschten Effekt?

Es gibt verschiedene Manifestationen von Funktionsstörungen der Nebennieren, und auf diese beziehen wir uns im nächsten Quartal **‚wieder im Gleichgewicht‘** startend ab Januar 2026. Damit kannst Du Deine Dysbalance herausfiltern und damit arbeiten. Kurzfassung:

Was ist bei ‚gestressten‘ Nebennieren Sache?

Typisch: ein den ganzen Tag erhöhter Cortisolspiegel mit Auswirkungen auf Herz, Muskeln, Hirn, Magen etc. resultierend in Erschöpfung, Schmerzen, Schweiß und Schwindel, Stuhlgang unregelmäßig. Wir nehmen uns diesen Zustand mehrere Wochen vor und geben etliche Tipps und Tricks wie wir das wieder normalisieren können. Atmen, Essen, Tonika, Yoga.. was noch?

Und wie sieht das bei ‚überlasteten‘ Nebennieren aus?

Eine Umkehrung der Cortisolkurve ist hier der Fall, nämlich morgens niedrig (da sollte sie hoch sein) und abends hoch, da sollte sie aber runtergehen (zum Schlafen). Hier helfen vor allem feste Rhythmen, die Sache wieder ins Lot zu bringen. Und, die Intervallfaster herhören: ein proteinreiches Frühstück wirkt Wunder.. aus diesem Zustand löst man sich am leichtesten,

So, und ‚ausgelaugte‘ Nebennieren?

Du fühlst Dich ‚völlig am Ende‘. Weißt überhaupt nicht wo Du ansetzen sollst, damit sich was ändert. Der Körper hält die dauerhafte hohe Cortisolbelastung nicht mehr aus – und fährt sie weitgehend runter, um uns zu schützen. Auch wieder blöd! Move it, aber auch Yin Yoga und restorative, Salz (ja!), nasse Socken, Ginseng und Kamille, alles zur richtigen Zeit. Phantasiereisen, Feueratem.. sind hier u.a. mit im Programm.

Keine Sorge: wir babbeln Dich nicht voll in der Yogaklasse mit allem möglichen Summs, den Du Dir dabei sowieso nicht merken kannst (noch sollst), sondern stellen einzelne Maßnahmen am Anfang der Klasse kurz vor – und geleiten Dich dann in eine passende Yogapraxis. Bist Du mit dabei? In der Woche vom 12. Januar 2026 geht's los. Genieße Deinen November,

herzliche liebe Wünsche, health & happiness, Heike und Klaus





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

Weekend-Intensives HATHA VINYASA und YIN

Der nächste Lehrgang ‚Hatha Vinyasa‘ startet im Januar 2026, und das erste Seminar findet auf PROBE statt, d.h. Du musst nachher nicht weiter buchen, wenn Dich das Weekend nicht völlig überzeugt. Hier alle Termine für Deinen Überblick:

deepen your yoga

HATHA VINYASA

Lektionen 1-5

Find your ground FÜR DICH ZUR PROBE	Standhaltungen Geschichte Philosophie	DYY Lektion 1 17./18. Januar 2026 Sa 8:30-18:00 / So 8:30-12:30
Between heaven and earth	Sonnengröße, Pranayama, Vinyasa	DYY Lektion 2 23./24. Mai 2026
A bow, a lift and a twist	Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung	DYY Lektion 3 8./9. August 2026
Flow, assist and relax	Umkehrung, Entspannung, Assistenz	DYY Lektion 4 24./25. Oktober 2026
Showtime!	Austausch, persönliche Entwicklung mit Yoga	DYY Lektion 5 23./24. Januar 2027

Wir kennen's seit vielen Jahren, immer wieder hören wir: **wann macht ihr das denn wieder mal?** Antwort: das wissen wir nicht! Wir sind eine kleine feine Yogaausbildungsschule, die persönlich und mit hoher Integrität arbeitet. KEINE Fabrik, die monatsweise auf Teufel kommt raus neue Yogis ausspuckt.

Der fortführende Lehrgang **YIN YOGA INTENSIV** | DYY Lektionen 6-10 | beginnt dann direkt danach in 2027, heißt: Eure bestehende Hatha Vinyasa Gruppe wird fortgeführt und Neue dürfen gerne hinzukommen. Allerdings: wir bilden nicht jedes Jahr ALLES aus. Das ist **JETZT** Deine Chance, tiefer in die Yoga Materie einzusteigen und zwar mit **Lektion 1** von 25.

Yogalehren danach? Kannst Du! Musst Du aber nicht. Dieser Lehrgang ist für ALLE, die Lust haben, tiefer einzusteigen und Hintergründe zu begreifen. DEEPEN YOUR YOGA eben..

Du erfährst weitere Details auf:

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

Ich beginne Ende November mit den **Onboarding Mails**, d.h. bitte anmelden bis spätestens **24. November 2025**. Dann bist Du von Beginn an in die Gruppe integriert und wirst Schritt für Schritt strukturiert von uns begleitet. Zur Zeit sind wir 15 Teilnehmer, 2-4 max. nehmen wir gerne noch auf. Vor 2028/29 wir es sicher keinen neuen Lehrgang **HATHA VINYASA INTENSIV** geben.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Yoga-Kurse Quartal 4/25 vom 6.10.-20.12.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	SONNTAG
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 mit Heike functional soft	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 mit Heike functional 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 mit Heike functional 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike functional all
Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-18:30 mit Klaus classical 1	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus/Heike classical soft	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike functional 1-2	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus/Heike classical soft		
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 mit Klaus classical all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike functional 2	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus Yin Short	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus classical 1-2		
	per ZOOM live + replay 18:30-19:30 mit Klaus Yang Short	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus classical all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike functional all		

NEUE Kurse:

Start in der Woche vom 12. Januar 2026

Pause 16.-22. Februar 2026 kein Unterricht

Ende mit dem Stream vom 29. März 2026

Zum Thema:

Cortisol und der Umgang damit für vermehrtes Wohlbefinden,
besseren Schlaf, Konzentration, Vitalität und Leistungsvermögen.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Dimension YOGA Telegramm

+++ Unsere neuen Kurse Quartal I/26 laufen

QI/26 Fokus: ‚wieder im Gleichgewicht‘

START	Montag, 12. Januar 2026 – Sonntag, 18. Januar 2026
PAUSE	Montag, 16. Februar 2026 – Sonntag, 22. Februar 2026
ENDE	mit dem Stream vom Samstag, 28. März 2026

Buchung ab 17. November 2025 direkt im Studio oder schriftlich auf jeglichem Weg +++

+++ Achtung: eine kleine Preiserhöhung erwartet Dich ab 2026

Wir bitten Euch ab 1. Januar 2026 um einen monatlichen Beitrag von je 3 Euro mehr. Seit Beginn von Corona, Februar 2020, haben wir unsere Preise nicht mehr erhöht, bedeutet das letzte Mal vor ca. 6 Jahren. Wir müssen Euch sicher nicht erklären, dass eine Anpassung im Zuge der Teuerungsrate einfach nötig ist, um unser faires und vielseitiges Angebot ONLINE und OFFLINE halten zu können. Die neuen Preise werden dann nach diesem Quartal auf der Website erscheinen. Danke für Dein Verständnis +++



+++ Ayurveda-BALANCE-Rezept:

Kürbis, Ingwer & Apfel – mit Grünzeug & Zitrone

Geht's Dir auch so, viele Kürbisrezepte sind einfach nur dumpf und süß und schaffen statt ausgewogener Rundheit nach dem Essen eher so eine nagende Lust auf Pikantes oder Saures o.ä. Das passiert Dir im Ayurveda nicht, hier arbeiten wir nach Möglichkeit mit allen Geschmäckern (Rasas) im Ausgleich: süß-sauer, bitter-herb, scharf-salzig. Für ein köstliches Erlebnis als auch die pure Zufriedenheit nach dem Essen.



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Zutaten

1 Hokkaido Kürbis, gewürfelt, 2 EL Kokosöl oder Ghee
1 großer, würziger, rotbackiger Apfel, gewürfelt
3 kleine Kartoffeln, gewürfelt
1 großer Strunk Mangold, in schmale Streifen geschnitten (bitter-herb)
2 Frühlingszwiebeln, in schmalen Ringen
1 Chili Schote (frisch oder getrocknet), fein geschnitten bzw. zerbröselt
ein (ruhig) daumenlanges Stück Ingwer, fein zerkleinert
Kurkuma, Koriander, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, 2 Lorbeerblätter
Saft einer Zitrone, 1 TL-EL Miso, 1 EL geröstetes Sesammus und 2 EL Tamari Sauße, Salz, Pfeffer
Sojaquark, Feta oder gebratener Tofu in Würfeln, schwarzer Sesam, etwas Ghee

Zubereiten

Den Kürbis mit Kartoffeln und Apfel, dem Mangold, Zwiebeln, dem Fett und sämtlichen Gewürzen anbraten. Wenig Wasser auffüllen und sanft garen lassen (dauert 12 min.)

Runter vom Herd: Zitronensaft und alle weiteren Geschmackszutaten unterheben, abschmecken und 5 min. ziehen lassen.



Anrichten

in die Tellermitte 2 große Löffel Eintopf setzen

darüber und darum schwarzen Sesam (leicht gemörsert) verteilen

toppen mit dem Sojaquark und den Feta- oder Tofuwürfeln

etwas Ghee darüberlöffeln, glänzt schön, und dient als Transportmedium für all die guten Dinge, die drin sind.

Lass es Dir schmecken und vor allem - gut bekommen.