



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

News Oktober 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



Aufmerksamkeit ist Liebe

Ihr Lieben,

am Anfang einer Yogaklasse gebe ich gerne einen kurzen Abriss: Begrüßung, worum geht das heute, warum und wie machen wir das und vor allem, was bringt es dem Teilnehmer? Oder besser: was KANN es ihm bringen, wenn er ‚anwesend‘ ist. Dann erkläre ich gerne kurz die erste Übung, egal ob Sitzen, Liegen, Stehen, Atmen oder gleich Asana, ich stelle das Ding vor, demonstriere den manchmal komplexen Ablauf, und gehe dann meist raus aus der Nummer, um meine Teilnehmer im Blick zu haben und vor allem zu sondieren – wie sie das Gesagte und Gezeigte denn umsetzen. Um evtl. zärtlich verbal Einfluss nehmen zu können. Mich zu präzisieren in der Anleitung, genauer oder auch manchmal einfach feiner und leiser zu werden und individuell angepasst zu variieren. Oder noch eine Demo hinterherzusetzen.

Das Ganze gerne mit ordentlich Humor und Leichtigkeit, damit das auch keinem ‚zu viel Info‘ wird, und das kann tatsächlich auch mal als ‚Entertainment‘ aufgefasst werden. Wir lachen viel – ist ja auch super – aber darüberhinaus ist es eine Einladung zum Hingucken, Hinhören, Vorbereiten, Platz schaffen, Ankommen. Unsere Stammkunden lieben gerade diese **Qualität**.

Andere Reaktionen, oft bei Neukunden, aber auch bei Dauerbesuchern, gibt es ebenso: ach, die spricht ja die ersten 5 Minuten, da komm ich doch prinzipiell mal später zum Unterricht, geh dann erstmal auf Toilette, ziehe die Socken aus oder an, guck aus dem Fenster, auf die Uhr, auf das Poster mit Widmung von David Williams (Ashtanga Legende), auf den Fußboden (der ist wohl gemerkt schön, helles Holz zu weißer Wand und goldfarbenen Lampen, verstehe ich also). Oder träume mal ein wenig vor mich hin, merkt ja keiner. Auch Liegen mit Augen zu kann ich ja eigentlich noch: es geht ja noch nicht los. Ach ja?

So, und dann kommt das ‚böse‘ Erwachen 🙄. Heike setzt sich aufrecht hin und leitet das eben Umschriebene und Gezeigte an. Verbal. OHNE ihren Körper auf der Yoga-Bühne. Der hat Pause, während er mit den Teilnehmern beschäftigt ist. Oje, was ist das denn? Das machen die chicen You Tuber aber anders: **25 min. Turnen** was das Zeug hält, vor eleganter Kulisse, dann nachvertonen, und das Ganze gratis ins Netz stellen. Hinterher sagen sie noch: ‚das hast Du toll gemacht‘. Hast Du? Sie haben Dich und Dein Tun doch gar nicht gesehen.

Mhhhh.. fragen wir mal anders: **warum bezahlst Du mich?** Wenn Du Dauergast bist, weißt Du: die **täglich 90 min. Unterricht** sind keine Show, die Flows sind nicht nach Trends oder ‚Gefallen wollen‘ wild zusammengemixt, sondern nach Prinzipien gesunder, funktionaler Bewegungsabläufe zusammengestellt. Jahrzehnte Bildung, Ideen und Eindrücke gesammelt und dann damit ein Gebäude errichtet mit Boden und Dach. Dazu befragen wir Dich immer wieder nach Deinem aktuellen Befinden! Um Dich sicher und effektiv bei Deiner Praxis begleiten zu können, muss ich dann schon hinschauen + dabei mich selbst schützen, denn beobachten, passend anleiten, selbst üben und sich dabei nicht weh tun – geht nicht. Das merken etliche Kollegen viel zu spät, dass sie nämlich: sich selbst nicht ausgewogen bewegen. Aua! Genießt einfach unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Denn die habt Ihr, immer. Liebe pur. Ab 5. Okt. 26.

Heike und Klaus, **Namasté**, wünschen Dir einen positiv bewegten Oktober



Wärme und Genuss für kühle Tage mit dem Schatz des Yoga und Ayurveda QIV/26: 5. Oktober – 20. Dezember

09:00–10:30	Freitag	Heike
09:00–10:30	Sonntag	Heike (Online)
09:15–10:45	Mittwoch	Heike

17:30–19:00	Montag	Klaus
17:30–19:00	Donnerstag	Klaus

18:00–19:00	Mittwoch	Klaus (Online-YIN)
18:30–19:30	Dienstag	Klaus (Online)
18:30–20:00	Dienstag	Heike

19:15–20:45	Montag	Klaus
19:30–21:00	Mittwoch	Klaus
19:30–21:00	Donnerstag	Heike

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
---------	--------	----------	----------	------------	---------

9:00–10:30 ONLINE Heike			9:15–10:45 STUDIO Heike		9:00–10:30 STUDIO Heike
		15:00–16:00 Klinikgruppe Heike/Klaus		15:00–16:00 Klinikgruppe Heike/Klaus	
	17:30–19:00 STUDIO Klaus	18:30–19:30 ONLINE Klaus	18:00–19:00 ONLINE (YIN) Klaus	17:30–19:00 STUDIO Klaus	PREMIUM Friday Klaus
	19:15–20:45 STUDIO Klaus	18:30–20:00 STUDIO Heike	19:30–21:00 STUDIO Klaus	19:30–21:00 STUDIO Heike	

Du darfst im gesamten Quartal **jeweils frei entscheiden, wo Du teilnehmen willst** per Klick in KURSIFANT, unserem Verwaltungssystem. Deine 10 Termine ein-, aus- und umbuchen. Bis 2 Std. vor Beginn der Klasse. Bei Zahlung und 80% Buchung bei Klaus = mit Kassenunterstützung.





Nachlese: Markus – und noch mehr Bildung:

Markus Ulrich, Sportwissenschaftler, und lieber, lustiger Mensch. Natürlich hat er wieder eingeschlagen, und wie. Sagten wir doch. Manchmal muss man Euch halt zu Eurem Glück zwingen 😊. Alle Elemente aus meinem Blog ‚Aufmerksamkeit ist Liebe‘ bringt Markus ebenso in seinen Unterricht, wie wir das tun. Danke an 15 super engagierte Teilnehmer im September 2026, Euer Interesse für ‚weitere Weiterbildung‘ bei uns habt Ihr deutlich geäußert. Geht doch 😊. Damit können wir dienen. Markus kommt wieder für 4 Stunden im Frühling.. und wir bieten:

Yin YOGA Intensiv Weekends in Bad Soden, mit Heike und Klaus

Juni 27 - Juni 28 | insgesamt 5 x Sa/So à 12 Stunden = 60 Stunden

wenn Du dazu in diesen Zeitraum min. 3 Quartale Yoga Praxis = 40 Stunden bei uns besuchst und eine Prüfung ablegst (die macht richtig Spaß) erhältst Du ein offizielles Zertifikat:

Yin Yogalehrer DY 100

damit kannst Du egal ob als Therapeut oder Laie – richtig gut – Yin Yoga Klassen unterrichten oder Dein Wissen nur für Dich einsetzen (wir bereiten Dich 1a vor für die Yoga Bühne 😊)

Alle Termine, Inhalte und relevanten Daten stehen hier

<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/> | (Yin Yoga auf den Seiten 10-13)

Ayurveda – alles indisch oder was?



VATA – Luft und Raum

Du bist eher zart, liebst die feinen Töne, reisen, Kultur, Austausch, schätzt die Wärme.

Schlaflos, nervös, allzu viele Gedanken und Sorgen, Gelenke knacken, trockene Haut.

PITTA – Feuer und Wasser

Zupackender Typ? Sportlich, meinungsstark, mutig, Herausforderungen locken Dich.

Du lädst Dir gerne mehr auf als machbar, Risiko? Pah! Fängst Infekte, Körper übersäuert gern.

KAPHA – Erde und Wasser

Sinnliche Schönheit, liebevoll, gefühlig, tröstend, lebst Du den Genuss in jeder Ausprägung.

Du isst doch gar nicht so viel, warum nimmst Du so leicht zu? Verschleimt, träge, nachgiebig.

Da ist es doch klar, dass jede dieser Ausprägungen, eine andere Vorstellung vom ‚guten‘ Leben hat bzw. ‚Stabilität‘ anders erwartet und erfährt. Es liegt auch auf der Hand, dass es so ganz leicht nicht ist, nach seiner Konstitution zu leben bzw. diese zu erkennen. Allzu oft ist ein sensibler Vata unter einer dicken Schale verborgen. Die Pitta Lady macht sich klein, weil sie Angst hat, zu laut und unbequem zu erscheinen. Der Kapha Mann hetzt zwar widerwillig überall mit hin, dabei möchte er doch eigentlich lieber schön kochen und dann kuscheln bei Kerzenschein mit Smooth Jazz. Wenn wir uns aber permanent verleugnen – werden wir krank.

Wir haben oft ‚Angst‘ wir selbst zu sein, weil die Gesellschaft uns ständige Aktion und Leistung vorlebt. Also vermehrt Vata und Pitta. Kapha: ausruhen, tanken, regenerieren, wird abgetan als non-produktive Schwäche. ‚Ja immer mal‘ geht schon. Aber nicht regelmäßig.

So ist ein ‚Mangel an Stabilität‘ in den meisten Menschen heute allgegenwärtig und dieser führt zu Erschöpfung und weiteren Befindlichkeitsstörungen.

Im anstehenden Quartal IV/26 bearbeiten wir: Stabilität – für jede Konstitution (Dosha)

Wie geht das?

Ich muss einerseits mein Dosha leben, genug:

Kommunikation/Austausch für Vata

Sport/Power für Pitta

Romantik/Ruhe für Kapha

Andererseits immer wieder meinen idealen Ausgleich finden:

Konzentration auf nur eine Sache für Vata

ausreichend Regeneration für Pitta

regelmäßig aktiv werden für Kapha

Von Indien hast Du bisher noch gar nichts gelesen? Ach was. Weil das System Ayurveda zwar vor Jahrtausenden in Indien und angrenzenden Gebieten entwickelt wurde, viele sagen: es ist das älteste Präventions-System der Welt. Aber weil es völlig unabhängig von der dortigen Kultur überall funktioniert.

Es geht um die Grundelemente.

Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde.

Und deren Ausprägung im Menschen als auch draußen in der Welt, die uns umgibt:

Vata, Pitta, Kapha. Bzw. deren Kombis.

Diese Elemente spiegeln sich in **allen einzelnen Erscheinungen der Natur**. Sobald wir die Grundidee einmal erfasst haben, können wir so ziemlich alles um uns herum und auch in uns - besser einordnen. Und dann auch besser damit umgehen.

Im Quartal IV/26 geht es nicht (nur) um das übliche Morning Porridge und den mittäglichen Dhal, sondern um die Grundprinzipien, die Dein Leben verbessern können.

In der aktuellen Jahreszeit und darüber hinaus.

Wir freuen uns.