



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

News September 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



ever-evolving yoga

Ihr Lieben,

heute Yoga zu üben und/oder auch Yogalehrer zu sein, unterscheidet sich stark von der Art von vor 30 Jahren. Ist doch auch klar, alles entwickelt sich und wir alle sind eben ein Teil davon. Das Einzige, was mir damals wichtig erschien: *Heike, studiere Yoga (immer weiter) so intensiv Du nur kannst und gib alles was du hast in jede einzelne Klasse*. Damit dachte ich, sei meine Zukunft als Yogaexperte und vor allem Wohltuer für meine Teilnehmer gesichert.

Heute? Ich musste vor einigen Jahren lernen, mich vor der Kamera so zu bewegen, als wäre ich der Gastgeber einer TV-Show. Mit dem Headset auf dem Kopf und dem Kabel unter dem T-Shirt zu performen. Heißt: anleiten, unterhalten, demonstrieren, mitüben und dabei auf die Teilnehmer in kleinsten Kacheln auf dem Screen achten - sowie letztlich auch auf mich, was das Schwierigste ist. Dazu kamen X Social Media Kanäle, die ich in möglichst ansprechender Form bestücken soll, damit auch jeder sieht: hey, hier bin ich, das kann ich, komm vorbei.. Und das am besten täglich. Videos, Reels, Fotos mit Beschriftung, in plakativer Aufmachung.

So sehr ich es liebe, zu unterrichten, so wenig mag ich dieses Präsentieren inmitten eines mittlerweile unüberschaubaren Markts und das Lobpreisen unserer Fähigkeiten. Dieser permanente Druck – kann einen niederringen und völlig die Energie abziehen. Zumal die KI jeden zum Yoga'profi' hochhype kann, ohne dass da Qualität oder Substanz sein mag.

Was aber bleibt und sich noch verstärkt, und was wir auch in unseren Intensiv Weekends vermitteln möchten: die Liebe dazu, sich zu einem guten Zweck zu treffen, virtuell oder präsent. Die Zeit, die wir anderen aus ganzem Herzen und mit all unserer Kraft widmen, dabei zu lernen und zu wachsen. Sich zu freuen, dass wir einen glücklichen Ort/Raum anbieten dürfen, an dem sich jeder willkommen fühlen darf, wo Unterstützung, Bildung und Ideen zum Leben frei, wertschätzend und mit Leichtigkeit angeboten werden.

Klaus und ich wissen, wie wir so vermitteln können, dass der Stoff gut verständlich und wirksam sein kann. Heißt aber nicht, dass jeder es verstehen möchte. Heißt auch: wir haben eine spezielle, anspruchsvolle und qualitätsbewusste Klientel, die unsere Philosophie trägt: Yoga ist so viel mehr als ein choreografisches Trainingsprogramm oder Entertainment mit Musik, es ist ein Weg zu persönlichem Wachstum und physischem Wohlbefinden zugleich.

Und auch wenn die Art sich stark verändert hat, wir erachten das Unterrichten als Privileg, im Studio in Bad Soden, das wir alle miteinander eingeschungen haben, aber auch per jetzt zusätzlich üblichem virtuellen Weg. Wir glauben zutiefst (und erfahren das auch immer wieder über liebevolle Berichte) an die transformative, oft lebensverändernde Kraft des Yoga.

Unsere Quartale haben Bestand vor der Schulbehörde des Landes Hessen (wir sind zertifiziert) und den gesetzlichen Krankenkassen, und nein, das muss ich nicht permanent in die Gegend tönen, das *merkst* Du. Wenn es für Dich bei uns passt. Wie? Probier's aus. Ab 5.10. neue Kurse.

Heike und Klaus, **Namasté**, wünschen Dir einen September der guten Erkenntnisse



Wir sind persönlich für Dich da
in Quartal III/26: noch bis 27. September 2026

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.

Unser Herbst-Quartal IV/26: Mo 5. Oktober – So 20. Dezember 2026

✓ Kursplan

Alle Kurse bleiben wie gehabt, siehe Seite 3

✓ Zusatzkurse

wenn Du **weitere Termine** möchtest: ab einer fixen Gruppe von 10 Teilnehmern richten wir Deinen persönlichen Tag mit präferierter Uhrzeit gerne für Dich ein. Freitag – ist der ideale Slot dafür. FRÜHZEITIG anfragen bitte! Das kann interessant sein für **Vereine, Kollegen, Freunde..**

✓ Quartalsthema

Dein AYUR-YOGA Herbst Oktober bis Dezember 2026 Wärme & Genuss für kühle Tage mit indischer Naturheilkunde

Inhalte: einfache, gut umsetzbare **Rezepte für's Immunsystem** (schicken wir Dir auch schriftlich per KURSIFANT); alles was Dir im Herbst gut tun könnte – und was vor allem in den **Vorweihnachtstagen für's Runterkommen vom Jahr** sorgt; **Yoga Flows, die wärmen und geschmeidig halten** im rauen Wind, bei Nässe und Kälte; **Atemübungen**, die Deine Lungen schützen und entlasten und **spezielle Anwendungen** (ölst Du abends Deine Füße?), die eine gesunde Lebensführung im Einklang mit den jahreszeitlichen Besonderheiten unterstützen. Fit in den **Advent**.



Markus bei uns mit: Lower Body Watching



Unsere Dozenten wählen wir sehr sorgsam aus – das wissen unsere Leute und verlassen sich darauf. Was wir aber nach dem letzten Event mit Markus erlebt haben, hat alles gesprengt: hier tobte ein wahrer Begeisterungssturm.

Markus vermittelt das, was dem Körper hilft. Er kann es, er liebt es – und er kommt damit wieder zu uns. Hier das Programm, es ist für ALLE: für jeden mit Schmerzen, den Sportler, der Ausgleich sucht, Bestager mit speziellen Bedürfnissen, Yogis, na klar, bis hin zu Präventions-Junkies, die sich einfach gut pflegen wollen.

wir haben nur noch 3 Plätze frei – gern noch schnell anmelden.

Fixe Buchung bitte per Mail an: klaus@yoga-service.com

Vorab-Beratung: gerne bei Klaus, Telefon 0160 702 2213

Diese beiden kenntnisreichen und humorigen Herren gestalten das Programm 😊.

Markus, er hält das Seminar:

Master of Science Sportwissenschaften | Medizinische Trainingstherapie | ortho & sports expert

Klaus, fungiert als Organisator und begleitender Ansprechpartner:

Hatha-, Ashtanga- und Yin-Yogalehrer | Anatomielehrer | Yoga Teacher Trainer

Heike zum Dozenten: europaweite Erfahrung mit Spitzensportlern und Reha-Patienten, dies in führender Position, ermöglicht es Markus, eine Bandbreite von exakt austarierten Optionen anzubieten, die mich immer wieder fasziniert und inspiriert hinterlässt. Er ist in der Lage über feinste Beobachtung – regelrechte Körperanalysen - Störungen und einseitige Belastung im Bewegungsapparat zu erkennen, ruckzuck auszuwerten und in eine dem Beschwerdebild angemessene Ausführung von Übungen umzusetzen. Erleichterung, Balance, Kraft und Geschmeidigkeit, nachhaltige Regeneration und vor allem das Knowhow für die eigene Umsetzung, sind die erfreulichen Ergebnisse. **Yoga trifft moderne Sportwissenschaft:** das ist die ideale Kombi! Auch für meinen eigenen Unterricht schon lange das Thema. By the way: es macht einfach nur Spaß mit Markus, er ist ein toller Sportler, Motivator und positiver Mensch.

Daten: Samstag, 19. September von 8:30-13:00 Uhr | 4 Stunden (Pause ca. 10:30-11:00)

Inhalt: Analyse der unteren Extremität plus abgestimmtes Gesundheitstraining

Euro 96,00 (bitte erst nach Bestätigung und Aufforderung überweisen)

und im Frühling 2027, Teil 2: upper body watching!

Ayurveda im September – bloß kein Einheitsbrei

Ja, das wissen wir doch alle: ganz besonders jetzt zu dieser Zeit ‚warm frühstücken‘!
Mit Haferbrei oder Porridge. Gut gewürzt. Oder? Fakt: süß, sauer und ölig senkt Vata.

Hey, der September hat sich genauso gewandelt wie die Erfordernisse unserer Zeit allgemein, es ist wärmer, es ist vor allem ‚länger wärmer‘ und das drückt sich für mich auch in der Ernährung aus. Wenn sich das Vata Dosha mit kühleren Herbst-Tagen und Nächten vermehrt, dann bemerken wir oft folgende Attribute: ich bin ‚eher durch den Wind‘, anfällig für grippale Infekte, Schmerzen oder Nervosität und Sorgenmachen. Gut, wenn wir dann suppig und warm essen, ja, Wurzelgemüse hinzunehmen und etwas mehr ‚ölen‘. Im Essen – aber auch uns selbst. Solange aber das Bedürfnis in uns selbst nicht besteht (draußen scheint die Sonne den Mann um, wenn ich das hier gerade schreibe), dann ist ein Brei am Morgen, so gesund er auch sein möge, evtl. noch nicht wirklich angebracht. Beobachte Dich.

Eine elegante Variante für ein ‚**warmes Frühstück**‘ gemäß Ayurveda ist einfach, (**süßes**) Obst mit wärmenden, befeuchtenden Eigenschaften zu wählen und es für einen Vata besänftigenden Effekt zu **pürieren**. Gern mit top gesunden Gewürzen. Dazu ein Schluck Skyr oder Joghurt (**sauer**) und ordentlich getoppt mit Nussmus (**ölig**), ein paar super Foods hinzu..



sweet, sour, nutty, healthy

Zutatenliste für 2 zufriedene Schwelger zum Frühstück

1 Mango + 1 Nektarine + 1 Birne
pürieren mit etwas Pflanzenmilch und
Messerspitzen Kurkuma, Pfeffer und Vanille

diese sehr liebliche, satte Creme (bitte nicht flüssig machen, ich nehme Sojamilch, das macht
beim Mixen schaumig und ‚schlönzig‘) in Schalen füllen

in die Mitte einen ‚weißen Berg‘ anrichten, oder,
wenn Du Nerv hast, mit dem Püree abwechselnd schichten:

Vollmilchjoghurt für Vata
Sojaghurt oder Skyr für Pitta
Ziegenjoghurt für Kapha
oder einfach nach Gefühl und was Du verträgst
ca. 150 gr. für jeden



dann umspielen mit je

2 TL gekeimte Brokkolisamen (das enthaltene
Sulforaphan wirkt potent gegen Krebszellen)
2 TL gekeimter, gelber Leinsamen (die Lignane,
antikrebswirksam, sind hier bereits aufgeschlossen)

toppen das Ganze mit

je 2 TL Mandelmus oder anderem Nussmus
(sparsamer für Kapha, alternativ Sesammus)
in dekorativem Muster über die Kreation verteilen.

schnell, super super super gesund, vata-
ausgleichend. Ganz ohne Getreidebrei.

Ich schau mir diese Schönheit dann immer eine
Minute an - und dann wird wild drin gemischt..
und geschlemmt. Berichte gerne.