



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Willkommen in unserer DY Bildungsstruktur.
Wir haben sie mit viel Herz für Dich erarbeitet.
Sie steht für: Solidität. Komplexität. Nachhaltigkeit.

„Deepen your Yoga“.

Inhaltsverzeichnis

Überblick zu unseren vier Bildungs-Modulen	Seite 2
Haupt-Dozenten, Unterrichtsort, Kontaktdaten	Seite 3-4
Intensiv-Lehrgang Hatha Vinyasa Yoga Deepen your Yoga Lektionen 1-5	Seite 5-8
Intensiv-Lehrgang Yin Yoga Deepen your Yoga Lektionen 6-10	Seite 9-12
Intensiv-Lehrgang Ayur-DO Basics Deepen your Yoga Lektionen 11-15	Seite 13-16
Intensiv-Lehrgang Ayur-DO Advanced Deepen your Yoga Lektionen 16-20	Seite 17-22
Rahmen & Modalitäten	Seite 23





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang: Hatha Vinyasa Yoga Deepen your Yoga Lektionen 1-5

Inhalt die Vermittlung von Basis Hatha Yoga Kernhaltungen, die wir in stimmig fließende (Vinyasa) Sequenzen bringen, funktionell und individuell angepasst. Überwiegend DYNAMISCH.

Intensiv-Lehrgang: Yin Yoga Deepen your Yoga Lektionen 6-10

Inhalt die Vermittlung von Möglichkeiten einer faszialen (Bindegewebs-) Aktivierung im gesamten Körper mit gezielter Fokussierung einzelner Muskelgruppen, anatomisch fundiert unterlegt. Überwiegend STATISCH.

Intensiv-Lehrgang: Ayur-DO Basics Deepen your Yoga Lektionen 11-15

Inhalt angewandter Ayurveda + Yoga-Flows nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Die Kombi zweier bewährter Wissenschaften für tiefes Verständnis der menschlichen Anlagen und deren BALANCE.

Intensiv-Lehrgang: Ayur-DO Advanced Deepen your Yoga Lektionen 16-20

Inhalt angewandter Ayurveda + Yoga-Flows nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Eine Fortführung und Intensivierung Deines Ayurveda Wissens zur Integration in Deinen gesunden, vitalen Alltag – AUFBAU.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Alle 4 Module kannst Du so nutzen und einsetzen, wie Du Dir das wünschst:

- als intensive Selbsterfahrung für Dich persönlich | aus Freude am guten Leben
- zur Erweiterung Deines Gesundheits-Repertoires im Feld Yoga/Ayurveda
- und/oder als Grundlage für eine professionelle, zertifizierte Tätigkeit als:

Hatha Vinyasa Yogalehrer DY 100

Yin Yogalehrer DY 100

Ayur-DO Practitioner DY 100

Ayur-DO Expert DY 100

- außer dem Ayur-DO Expert Lehrgang (hierzu benötigst du ein solides Ayurveda Basiswissen) jeweils ohne Vorkenntnisse buchbar, Du lernst bei uns: von Grund auf
- Du kannst alle Lehrgänge in **beliebiger Reihenfolge** besuchen (nur für den Ayur-DO Expert benötigst Du entweder unseren Basislehrgang vorab oder ein anderweitig erworbenes gutes Grundwissen im Feld Ayurveda)
- die Module sind in sich schlüssig, rund und abgeschlossen, sie werden nach vollständigem Besuch je mit einem Zertifikat unterlegt
- unser anerkanntes Curriculum (Lehrplan) basiert auf den Statuten des BDY, der AYA sowie den Anforderungen der gesetzl. Krankenkassen.

Dozenten für Yoga



Heike Fusswinkel
Yogalehrerin | Pilateslehrerin

„Gut zu leben ist eine Kunst; seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit Gesundheit und Glück und freue mich, Dich an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen.“

Klaus Heitzenröder M.A.
Yogalehrer | Musikwissenschaftler/Pädagoge

„Innere Balance gibt mir Kraft, Mut und Lebensfreude; als Yogi, Sportler und Musiker lebe und genieße ich dieses Motto täglich.“





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Dozentin für den Ayurveda



Heilpraktikerin Eva Maack

Ayurvedamedizinerin M.Sc. | Kulturwissenschaftlerin, M.A.

„Alles ist bereits da. Mich interessiert, was Mensch und Welt im Innersten zusammenhält. Diese wunderbare Lebenskraft zu spüren und zu stärken ist der Sinn all meines Tuns.“

Fachqualifikation in ayurvedischer Massage & Manualtherapie, westlicher und ayurvedischer Phytotherapie, westlicher und vedischer Astrologie, Homöopathie und Fortbildung in veganer Ernährungsberatung und Orthomolekularer Medizin.

Führt im Herzen Berlins eine Kurpraxis für Ayurvedamedizin. www.evamaack.com

Unterrichtsort und Kontaktdaten für alle Lehrgänge

dimension YOGA shala
Frowin von Hutten Str. 6
63628 Bad Soden-Salmünster

- Kurpark, Therme mit Wellenbad und Parkplätze schräg gegenüber
- Cafés, Restaurants, Hotels, kleiner Supermarkt fußläufig gut erreichbar
- umgeben sind wir von sanften Hügeln mit Wald und Wanderwegen

Kontaktiere für Deine Anfrage/Anmeldung jederzeit gerne:

Heike

heike@dimension-yoga.com

0162 700 3313

Klaus

klaus@yoga-service.com

0160 702 2213





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Hatha Vinyasa Yoga

„Deepen your Yoga“ Lektionen 1 bis 5
mit Heike und Klaus



Haupt-Inhalte

- das Erlernen von ca. 25 grundlegenden Kernhaltungen (Asanas) des Hatha Vinyasa Yoga mit individuellen Anpassungen und Varianten
- ausgiebige Hatha Vinyasa Asana (Flow) Praxis, themenorientiert: Standhaltungen, Sonnengröße, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen etc. je nach Weekend fokussiert für tiefes Verständnis der Bewegungsprinzipien
- Asanas im Liegen und spezifische Ausgleichsdehnungen
- Entspannungsmethoden und Savasana
- Einsatz von Yoga Hilfsmitteln
- Pranayama (Atemschulung) und Meditation
- alltagsbezogene Philosophie
- die menschliche Struktur, Physiologie, Anatomie (Wirbelsäule)
- Geschichte des Yoga
- Sutra des Patanjali
- Mantras und die Bedeutung von Om
- Mouna, das edle Schweigen
- Methodik/Didaktik im Yoga Unterricht
- Gestaltung von sinnvollen Vinyasa Abläufen unter Berücksichtigung verschiedener Zielsetzungen
- Grundmuster für wirksamen, ausgewogenen Yoga Unterricht, in sich variabel und für alle Hatha Yoga Stilrichtungen anwendbar
- Psychologie in Bezug auf Gruppenleitung und Personal Training
- das Finden Deiner persönlichen Schwerpunkte & Erarbeiten Deiner Positionierung.



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für wen?

Dieser Lehrgang ist für jeden interessant, der sich körperlich, geistig, spirituell und emotional weiter entwickeln möchte. Für alle, die Lust haben in die Welt des Hatha Vinyasa Yoga einzutauchen oder bereits vorhandene Kenntnisse auszubauen und zu vertiefen. Für alle, die auf der Suche nach Strukturgebung im Yoga sind – daher ideal auch für professionelle Einsatzzwecke, d.h. als Kompetenzerwerb für Ärzte, Heilpraktiker, Fitness- und Bewegungslehrer, Tanzlehrer, jegliche Therapeuten ..

Termine & Preise

Deepen your Yoga Lektion 1

29./30. April 2023

Find your ground

Standhaltungen, Geschichte, Philosophie

Deepen your Yoga Lektion 2

03./04. Juni 2023

Between heaven and earth

Sonnengröße, Pranayama, Vinyasa

Deepen your Yoga Lektion 3

02./03. September 2023

A bow, a lift and a twist

Prinzipien: Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung

Deepen your Yoga Lektion 4

04./05. November 2023

Flow, assist and relax

Umkehrung, Entspannung + Assistenz

Deepen your Yoga Lektion 5

27./28. Januar 2024

Showtime!

Austausch, Dein Auftritt, Dein Konzept

Preis Lehrgang gesamt

1.080,- Euro = 216,- Euro pro Lektion incl. Skript

einzelne Weekends, wenn Platz
und Vorkenntnisse vorhanden

266,- Euro pro Lektion incl. Skript

Umfang

5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden
Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten!

Ablauf

Samstag

8:30 bis 18:00 (ca.) mit Mittagspause

Sonntag

8:30 bis 12:30 (Seminarende)





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.



Die Methoden

- Du erhältst an jedem Weekend ein wertiges, bebildertes Skript zum Nacharbeiten und Nachschlagen; wir setzen es außerdem im Unterricht maßgebend dazu ein, die Ausbildungsinhalte zu untermauern und zu verdeutlichen
- Praxis und Theorie im Wechsel
- Einsatz von Flipchart, Beamer und vollem menschlichen Skelett
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor 😊.

Das Ziel

- Du hast ein übergreifendes Verständnis für die Praxis des Hatha Vinyasa Yoga entwickelt
- Du kennst die maßgebenden Techniken des Hatha Vinyasa Yoga und kannst sie sicher, effektiv und ausgewogen praktizieren und vermitteln
- Du hast verschiedene wirksame Tools an der Hand, die über die Matte hinaus im täglichen Leben für Dich direkt anwendbar sind: für Dein Glück, Dein Wohlbefinden und Deine Resilienz auch in schwierigen Zeiten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und gefördert.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Abschluss/Zertifikat

Du erhältst für jedes abgeschlossene Weekend-Seminar bei 100% Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten.

Für einen zertifizierten Abschluss als **Hatha Vinyasa Yogalehrer DY100** benötigst Du begleitend zu diesem 60 Std. Lehrgang noch 40 Stunden, d.h. 3 unterschiedliche Quartale, Yoga Unterricht online oder offline bei Heike und/oder Klaus. Du reichst eine schriftliche Hausarbeit ein, führst ein Yoga-Tagebuch und lieferst in Lektion 5 eine kurze, praktische Lehrprobe ab, die Du längerfristig vorbereiten kannst. Dazu kommt eine Hospitation in unserem Unterricht. Du erhältst im 1. Seminar alle erforderlichen Angaben zur individuellen Nutzung dieses Lehrgangs und kannst während des Verlaufs noch entscheiden, wie Du abschließen willst.

Ohne die zusätzlichen 40 Stunden Yoga-Praxis bei uns, bist Du selbstverständlich ebenso herzlich im Lehrgang willkommen und erhältst bei vollständiger Teilnahme statt dem 100 Std. Zertifikat eine 60 Std. Bescheinigung für den besuchten Hatha Vinyasa Intensiv Lehrgang. Mit den 40 Stunden zusätzlich verfestigen sich Deine Yoga-Erfahrung, Kenntnisse und Fertigkeiten jedoch enorm! Alles zusammen: Deine 40 Stunden Übe-Praxis, der 60 Stunden Weekend-Lehrgang und das ausführliche Skript ergeben eine Bandbreite von theoretischem und praktischen Wissen, das Dich auf Deinem persönlichen Yogaweg solide, komplex und nachhaltig begleiten kann.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Yin Yoga

„Deepen your Yoga“ Lektionen 6 bis 10
mit Heike und Klaus



Hintergrund und Hauptinhalte

Grundsätzlich kannst Du Dich auch hier übergeordnet an der Struktur des Hatha Vinyasa Lehrgangs auf den vorangegangenen Seiten orientieren!

Wir betonen im Yin jedoch statt der dynamischen Muskelarbeit das **statische Stimulieren der Faszien**, d.h. der bindegewebigen Anteile des Menschen. Hierzu gab es in den letzten 12-15 Jahren bahnbrechende neue Erkenntnisse, vorangetrieben auch von den Studien des bekannten deutschen Faszien-Experten Dr. Robert Schleip. Auf der Basis dieser weltweiten Forschungsarbeit entwickelten die amerikanischen Yogalehrer Paul und Suzee Grilley schließlich ein spezielles Konzept, abgestimmt auf die jeweiligen Formen des Bindegewebes im menschlichen Körper, dies in Kombination mit einer Harmonisierung der energetischen Kanäle des Körpers nach der chinesischen Medizin, den Meridianen. Sie nannten es: Yin Yoga! Wir bilden Dich hierzu nach deren Original-Richtlinien und Prinzipien gepaart und ergänzt von unseren eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen umfassend aus. Hierbei erwähnen wir auch voller Respekt und Dankbarkeit unseren eigenen Top-Ausbilder Markus Henning Giess, langjähriger Assistent von Paul und Suzee.

In jedem einzelnen Weekend lernst Du, bestimmte Muskelgruppen gezielt faszial zu bedienen. Du gehst die passenden Übungen dazu (min. 25 werden hier mit etlichen Varianten vermittelt) samt ihren Anpassungen einzeln mit Teilnehmern und Dozenten durch, erfährst die Bedeutsamkeit des individuellen Knochenbaus, erlebst lebendig dargestellte Anatomie, jeweils unterlegt von mehreren Stunden eigener tiefer Yin Praxis. Meditation, Atmung, Philosophie und weitere Yin relevante Techniken runden die Weekends ab.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.



Für wen?

Dieser Lehrgang ist für jeden interessant, der sich körperlich, geistig, spirituell und emotional weiter entwickeln möchte. Für jeden, der Lust hat in die Welt des faszialen Yoga einzutauchen oder bereits vorhandene Kenntnisse auszubauen und zu vertiefen. Auch Menschen mit **chronischen Schmerzen** und/oder dem Wunsch nach **tiefer Entspannung und Ruhe**: herzlich willkommen! Für alle, die auf der Suche nach Strukturgebung im Yoga für das Bindegewebe sind – daher ideal auch für professionelle Einsatzzwecke, d.h. als Kompetenzerwerb für Ärzte, Heilpraktiker, Fitness- und Bewegungslehrer, Tanzlehrer, Psycho-, Physio- und andere Therapeuten ..

Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, bebildertes Skript zum Nacharbeiten und Nachschlagen; wir setzen es außerdem an den Weekends maßgebend dazu ein, die Unterrichtsinhalte zu untermauern und zu verdeutlichen
- Praxis und Theorie im Wechsel
- Flipchart, Vorträge, Anatomievermittlung 3D per Beamer und menschlichem Skelett
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺

Das Ziel

- Du hast ein übergreifendes Verständnis für die Grundlagen und die Ausführung von Yin Yoga entwickelt
- Du kennst die maßgebenden Techniken des Yin Yoga und kannst sie sicher, effektiv und ausgewogen praktizieren und vermitteln
- Du hast verschiedene wirksame Tools an der Hand, die über die Matte hinaus im täglichen Leben für Dich direkt anwendbar sind: für Dein Glück, Dein Wohlbefinden und Deine Resilienz auch in schwierigen Zeiten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termine & Preise

Bitte Dich JETZT ohne Verpflichtung in die Yin Interessenten Gruppe listen lassen und wir binden Dich nach Wunsch ein in Vorbereitung, Zoom Kennenlern-Meetings, Terminvereinbarungen, wir schicken Dir Literatur- und Videohinweise - sowie weitere relevante und gut nutzbare Yin Info. So bleibst Du immer auf dem Laufenden und kannst langsam in die Gruppe hineinwachsen (jederzeit kündbar). Das ist meist besser als: alles auf einmal aufnehmen!

Deepen your Yoga Lektion 6

20./21. April 2024

Happy hips

Rahmen, Gestaltung und Ablauf des Lehrgangs
Prinzipien für gutes Lernen
die 8 Haupt-Muskelgruppen im Yin Yoga
der 7 Punkte Check
Stimulation Quadrizeps + Hüftbeuger
Dein persönlicher Weg mit Yin

Deepen your Yoga Lektion 7

20./21. Juli 2024

Love your thighs

Sitzhaltungen mit Atmung und Meditation
Entspannung im Liegen
Stimulation Adduktoren + Hamstrings
Myofasziale Leitbahnen

Deepen your Yoga Lektion 8

26./27. Oktober 2024

Back to the back

Aufbau von Yin Flows
Stimulation Gluteus Gruppe + Rückenstrecker
Hatha Yoga Pradipika

Deepen your Yoga Lektion 9

7./8. Dezember 2024

Belly view

Nacken, Schultern, Hände, Füße
Stimulation gerade + seitliche Bauchmuskeln
moderne Yoga Philosophie

Deepen your Yoga Lektion 10

15./16. März 2025

Jam your Exam

gestalte effektive Yin-Klassen nach Zielsetzung
Yin & Yang Praxis, warum beides nötig ist
Dein gesammeltes Yin-Wissen: ein praktischer,
schriftlicher und mündlicher Lerncheck ☺

Preis Lehrgang gesamt

1.245,- Euro = 249,- Euro pro Lektion incl. Skript

einzelne Weekends, wenn Platz
und Vorkenntnisse vorhanden

299,- Euro pro Lektion incl. Skript





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Umfang

5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden
Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten!

Ablauf

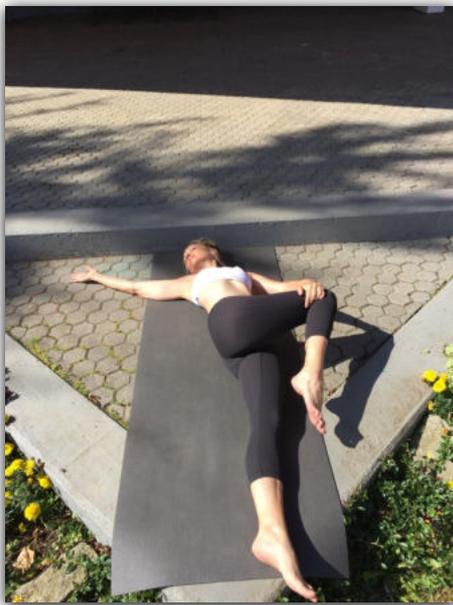
Samstag

8:30 bis 18:00 (ca.) mit Mittagspause

Sonntag

8:30 bis 12:30 (Seminarende)

Abschluss/Zertifikat



Du erhältst für jedes abgeschlossene Weekend-Seminar bei 100% Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten.

Für einen zertifizierten Abschluss als **Yin Yogalehrer DY100** benötigst Du begleitend zu diesem 60 Std. Lehrgang noch 40 Stunden, d.h. 3 unterschiedliche Quartale, Yoga Unterricht online oder offline bei Heike und/oder Klaus. Du führst ein Yoga-Tagebuch und wir feiern Deine Erkenntnisse in Lektion 10 mit einem multiple choice Fragebogen und einer kurzen mündlichen Überprüfung der Yin Hauptelemente. Dazu kommt eine Hospitation in unserem Unterricht. Du erhältst im 1. Seminar alle erforderlichen Angaben zur individuellen Nutzung dieses Lehrgangs und kannst während des Verlaufs noch individuell über Deinen Abschluss entscheiden.

Ohne die zusätzlichen 40 Stunden Yoga-Praxis bei uns, bist Du selbstverständlich ebenso herzlich im Lehrgang willkommen und erhältst bei vollständiger Teilnahme statt dem 100 Std. Zertifikat eine 60 Std. Bescheinigung für den besuchten Yin Yoga Intensiv Lehrgang. Mit den 40 Stunden zusätzlich verfestigt sich Deine allgemeine Yoga-Erfahrung Yin & Yang (beides funktioniert am besten im Kontext), Deine Kenntnisse und Fertigkeiten jedoch enorm! Alles zusammen: Deine 40 Stunden Übe-Praxis, der 60 Stunden Weekend-Lehrgang und das ausführliche Skript ergeben eine Bandbreite von theoretischem und praktischen Wissen, das Dich auf Deinem persönlichen Yogaweg solide, komplex und nachhaltig begleiten kann.

In Kombination mit unserem **Hatha Vinyasa Lehrgang** stellen wir Dir nach einer Vorstellungsrunde in unserem Wochenunterricht zusätzlich das Zertifikat **Yogalehrer DY200** aus. Die abgeleisteten 200 Yoga-Stunden (in unserem Fall Zeitstunden über je 60 min. – nicht UE zu 45 min.) incl. der schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfungen + Vorstellungsrunde gelten international als feste Größe für qualifiziert ausgebildete Yogalehrer.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Ayur-DO Basics

„Deepen your Yoga“ Lektionen 11 bis 15
mit Eva, Heike und Klaus



Heilpraktikerin Eva Maack
Berlin



Klaus Heitzenröder MA
Yogalehrer



Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrer

Inhalte und Intention

Die Hauptausrichtung dieses Lehrgangs ist: Anwendbarkeit und sofortige Integration wirksamer gesundheitsfördernder Maßnahmen aus dem jahrtausendealten Schatz des Ayurveda in Deinen Alltag. Wir möchten Dir auf der Grundlage der einzelnen Seminare eine Möglichkeit schaffen, für Dich und Deine Lieben so sorgen zu können, dass eine gute Basis für nachhaltiges Wohlbefinden entstehen kann.

Heike: ich arbeite mit Ayurveda seit über 4 Jahrzehnten täglich mit Lust und Erfolg an Körper und Geist. Passe mich so an Umstände, Örtlichkeiten, saisonale Gegebenheiten, an Alter und hormonellen Status, jegliche Situation immer wieder neu an. Sobald man das KnowHow dazu hat, weiß man erst, wieviel Einfluss man auf das persönliche Befinden haben kann und dies schafft Vertrauen ins Leben und richtig viel Freude daran. Eva ist meine Wunschkandidatin, dieses Wissen strukturiert und effizient aufbereitet bei uns weiterzugeben. Ich schätze ihr mitfühlendes Herz ebenso wie ihren glasklaren Kopf, ihre Ordnung und Umsicht.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für wen?

Du interessierst Dich für gesunde, individuelle Ernährungs- und Lebenskonzepte. Du möchtest Dein Wohlbefinden selbst beeinflussen können und wünschst Dir hierzu die passenden Kenntnisse und Fertigkeiten. Du bist ein Mensch, der Spaß daran hat, Konzepte für persönlichen Erfolg und Lebensfreude umzusetzen. Du bist im Wellness Bereich oder als Coach tätig und möchtest Deine Klienten noch persönlicher beraten können. Du bist Therapeut und wünschst Dir eine weitere Möglichkeit, Deine Patienten zielführend zu unterstützen.



Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, ausführliches Workbook
- Eva trägt per Powerpoint Präsentation (Beamer) vor
- Heike und Klaus unterrichten spezielle Yogazyklen nach ayurvedischen Gesichtspunkten jeweils am Morgen zum Einstieg in die Weekend-Thematik und mit direktem Bezug dazu
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor 😊.

Das Ziel

- Du kannst relevante und bewährte Ayurveda-Maßnahmen für den Alltag sicher und effektiv für Dich und andere auswählen und anwenden, dies im Kontext unseres modernen westlichen Lebens; der Lehrgang legt Wert auf Selbstermächtigung
- in Combi mit unserem Yoga-Unterricht: Du kennst Optionen, einen Ayurveda-Fokus in Deine Yogaklassen mit einzubauen, um hier passende Impulse und verschiedene Zielsetzungen zu unterlegen, Deine eigene Yogapraxis und/oder Dein Angebot damit noch anspruchsvoller und vielseitiger zu gestalten
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termine & Preise

Bitte Dich JETZT ohne Verpflichtung in die Ayur-DO Interessenten Gruppe listen lassen und wir binden Dich nach Wunsch ein in Vorbereitung, Zoom Kennenlern-Meetings, Terminvereinbarungen, schicken Dir Literatur- und Videotipps, sowie weitere relevante und gut nutzbare Ayurveda Info. So bleibst Du immer auf dem Laufenden und kannst langsam in die Gruppe hineinwachsen (jederzeit kündbar). Das ist meist besser als: alles auf einmal aufnehmen!

Deepen your Yoga Lektion 11

16./17. März 2024

Basic Essentials

Mikrokosmos = Makrokosmos
die 5 Elemente und wir mittendrin
Vata – Pitta – Kapha & more
unsere Konstitution – unsere innere Weisheit (Prakriti)
unser Feuer – unsere Transformation (agni)

Deepen your Yoga Lektion 12

8./9. Juni 2024

Finding Balance

im Ungleichgewicht (Vikriti)– was nun?
zu viel Vata, Pitta oder Kapha?
Stoffwechsel außer Rand und Band?
einfache Diagnosemethoden des Ayurveda

Deepen your Yoga Lektion 13

21./22. September 2024

Eating well

Ernährung und Gewürze
Ayurvedische Energetik versus Nähr- und Wirkstoffe
vegan, vegetarisch oder omnivor?

Deepen your Yoga Lektion 14

23./34. November 2024/2025

Creating structure

Leben im Jahreskreis: ritucharya
Leben im Tagesrhythmus: dinacharya
Leben im eigenen Rhythmus
Individuelle Rituale:
Selbstmassage/Schlafhygiene/Achtsamkeit

Deepen your Yoga Lektion 15

15./16. Februar 2025

Natural Healing

die Ayurveda-Pflanzenheilkunde
gängige Ayurvedapflanzen und ihre Eigenschaften
westliche Pflanzen im Ayurveda
die Ayurveda-Hausapotheke !!!
weiterführende Ayurvedatherapien – ein Überblick.

Preis Lehrgang gesamt

1.245,- Euro = 249,- Euro pro Lektion incl. Skript





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

einzelne Weekends, wenn Platz
und Vorkenntnisse vorhanden

299,- Euro pro Lektion incl. Skript

Umfang

5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden
Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten

Ablauf

Samstag

8:30 bis 18:30 (ca.) mit Mittagspause

Sonntag

8:30 bis 12:30 (Seminarende)

Abschluss/Zertifikat

Auch hier gilt: solltest Du zusätzlich zur Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten einen Abschluss mit Zertifikat als **Ayur-Do Practitioner DY100** wünschen, so buchst Du bitte während der Dauer des Lehrgangs min. 3 Quartale Yoga Unterricht = 40 Stunden bei uns zusätzlich. So verfestigen sich Deine Erfahrung, Deine Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich **Yoga kombiniert mit Ayurveda**.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Intensiv-Lehrgang:

Ayur-DO Advanced

„Deepen your Yoga“ Lektionen 16 bis 20
mit Eva, Heike und Klaus



Heilpraktikerin Eva Maack
Berlin



Klaus Heitzenröder MA
Yogalehrer



Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrer

Inhalte und Intention

Die Hauptausrichtung dieses Lehrgangs ist: Anwendbarkeit und sofortige Integration wirksamer gesundheitsfördernder und -regulierender Maßnahmen aus dem jahrtausendealten Schatz des Ayurveda in Deinen Alltag. Vermittlung spezifischer Anwendungen und Hilfen bei Alltagsproblemen für Dich und Deine Lieben - oder auch Klienten - sodass eine solide Basis für nachhaltiges Wohlbefinden entstehen kann. Ayur-Do Advanced macht Sinn bei bereits vorhandenem Ayurveda Basis-Wissen, wir klären die Details gerne im persönlichen Gespräch.

Heike: diese weiterführenden Ayurveda Seminare haben sich während der einmalig harmonischen Arbeit mit unserer Dozentin Eva während des Basis-Lehrgangs entwickelt. Die Teilnehmer berichten einhellig von etlichen persönlichen Verbesserungen ihres Lebens und dem ihrer Lieben, und sie waren so begeistert, dass wir uns zu dieser Erweiterung – nur allzu gerne – entschlossen haben. Gleichzeitig merken unsere Yogis immer mehr, wie gezielt sich Ayurveda auch im Yoga einsetzen lässt, um besondere Effekte zu erzielen. Letztlich, wir als Veranstalter lieben die heilsame Atmo, die jeweils in den Weekends entsteht, weil wir alle drei als Team auf Augenhöhe an einem Strang ziehen – und die Gruppen dies reflektieren.





dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Für wen?



Du willst einfach-gut-gesund-und-sinnlich-leben und möchtest dafür konkrete Strukturen und Abläufe aus der bewährten indischen Wissenschaft des Lebens kennen und anwenden lernen. Du hast unseren Ayur-DO Basics Lehrgang besucht und möchtest Dein Wissen jetzt erweitern. Oder Du bist anderweitig Ayurveda vorgebildet und bereits zuhause in der Welt der doshas, gunas und Co. und willst Dich in diesem Bereich spezifisch weiterbilden. Du bist im Feld Wellness oder als Coach tätig und möchtest Deine Klienten gezielt nach Dosha-Typ und Befindlichkeitsstörung beraten können. Du bist Arzt oder Therapeut und wünschst Dir eine weitere effektive Möglichkeit, Deine Patienten auf ihrem Weg zu mehr Vitalität und Selbstverständnis unterstützen zu können.

Die Methoden

- Du erhältst jeweils ein wertiges, ausführliches Workbook
- Eva trägt per Powerpoint Präsentation (Beamer) vor
- Heike und Klaus unterrichten spezielle Yogazyklen nach ayurvedischen Gesichtspunkten jeweils am Morgen zum Einstieg in die Weekend-Thematik und mit direktem Bezug dazu
- Gruppenarbeit und stille Einzelarbeit
- Humor ☺.



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Das Ziel

- unsere üblichen menschlichen Alltagsthemen und -beschwerden kannst Du zielsicher und differenziert erkennen, aufspüren und aus ayurvedischer Sicht direkt angehen. Dein breites Gesundheits-Repertoire bietet für jedes Alter und in etlichen, uns alle betreffenden Situationen des Lebens, unterstützende Regulierungs-Anstöße für Körper, Geist und Herz.
- in Combi mit unserem Yoga-Unterricht: Du kennst Optionen, einen gezielt ausgewählten balancierenden Ayurveda-Fokus in Deine Yogaklassen mit einzubauen. Du kannst im Yoga Gruppen- oder Einzelunterricht zusätzlich ayurvedische Impulse setzen und damit die Wirkung des Yoga noch potenzieren und verfeinern. Deine eigene Yogapraxis und/oder Dein Yoga-Angebot wird vielschichtiger und hat größeren Tiefgang.
- unser geschütztes, ästhetisches Ambiente, das liebevolle Miteinander und der behandelte Stoff haben Dich in Deiner persönlichen Entwicklung bestärkt, inspiriert und motiviert.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Termine, Module & Preise

Deepen your Yoga Lektion 16 14./15. Oktober 2023

Mental gesund

In diesem Modul geht es um die Gesunderhaltung der Psyche

Schlaf ist eine Vorbedingung, um seelisch gesund zu bleiben, daher ist die Behandlung von Schlafstörungen wichtig. Wir klären den Unterschied zwischen Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und unerquicklichem Schlaf. Du lernst Routinen, ayurvedische Präparate, Pranayama und Ayurvedarituale, die Dir hier helfen können

Ängste sind eine weitverbreitete Störung in unserer Gesellschaft. Diesen liegt oft eine Kombination aus konstitutioneller Prädisposition und Lebensweise/Lebensumständen zugrunde. Eine gründliche Analyse der derzeitigen Lebensführung, Yoga, Pranayama, Kräuterheilkunde, Alltagsroutinen und eine konsequente Ernährung können hier helfen.

Depressive Verstimmungen können im Leben immer mal auftauchen (sie sind abzugrenzen zu schweren endogenen Depressionen, die in therapeutische Hände gehören). Sie können jede Konstitution angreifen und ganz unterschiedliche Gründe haben. Diesen Ursachen gehen wir hier ayurvedisch und yogisch auf den Grund.

Deepen your Yoga Lektion 17 9./10. Dezember 2023

Leicht und im Flow bleiben

In diesem Modul geht es um das Thema Gewichtsbalance, Stoffwechsel und Verdauung

Rund um das Thema Gewicht: was bedeuten Übergewicht, Untergewicht und Normalgewicht. Wir besprechen das Thema Gewicht vor dem Hintergrund von *prakriti* und *vikriti* und werfen dabei auch einen kurzen Blick auf Hintergründe von Erkrankungen wie Bulimie und Magersucht.

Stoffwechselbedingte Erkrankungen: wir schauen uns Pathologien an, die mit falschen Ernährungsweisen zu tun haben wie zum Beispiel Adipositas, Diabetes und Arteriosklerose. Wie kann man ihnen vorbeugen und sie unterstützend therapieren?

Verdauungsstörungen: wir besprechen Ursachen, Entstehung und Therapie unterschiedlicher Verdauungsprobleme und schauen uns dabei das Thema Reizdarm (*Leaky Gut*) und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten näher an.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Deepen your Yoga Lektion 18

2./3. März 2024

Schmerzfrei leben

In diesem Modul besprechen wir die ayurvedische Schmerztherapie und die Behandlung des Bewegungsapparats

Schmerzen können aus ayurvedischer Sicht unterschiedliche Gründe haben und müssen auch dementsprechend behandelt werden. Ebenso gibt es auch *dosha*-spezifische Schmerzqualitäten, die man für eine Diagnose kennen sollte.

Schmerzen im Bewegungsapparat: Gelenkschmerzen und Rückenschmerzen behandeln und vorbeugen

Ständig Schmerzen: was steckt hinter chronischen Erscheinungen wie Migräne und rheumatischen Beschwerden und welche Antworten hat hier der Ayurveda?

Deepen your Yoga Lektion 19

25./26. Mai 2024

Stärkung der Sinne und des Wohlbefindens

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der ayurvedischen Stärkung von Sinnen, Nerven, Gehirn und Immunsystem

Erkältung und Immunsystem: die erste Behandlung bei Allergien und ständigen Infekten/Entzündungen von Augen, Zahnfleisch, Ohren, Bronchien, Hals und Nase ist die Stärkung des Immunsystems, dann folgen speziellere Maßnahmen

Stressbedingte Störungen: Tinnitus und Konzentrationsprobleme sind typische Folgen von Stress, die man durch Vermeidung der Ursache und mit Ayurveda verhindern kann.

Wohlbefinden in allen Lebensphasen: Ayurveda hat gute Konzepte bei Fruchtbarkeits- und Libidoproblemen, bei hormonellen Dysbalancen und eingeschränkter Vitalität. Wir besprechen hier die Hintergründe, Ursachen und ayurvedische Vorschläge zur Verbesserung der Lebensqualität.





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

Deepen your Yoga Lektion 20

7./8. September 2024

Mit Haut und Haar

Dieses Modul zeigt, wie Du Haut und Haare gesund erhältst und sie bei Beschwerden optimal pflegen kannst

Verletzte Haut: was Du bei Sonnenbrand, trockener Haut und Wunden tun kannst und welche Mittel Du in Deiner Hausapotheke haben solltest.

Erkrankungen der Haut: ayurvedische Hilfe bei Hautausschlägen/-entzündungen findet von außen und von innen statt, da die Haut ein Reinigungsorgan ist und eng mit der Funktion der Leber zusammenhängt.

Probleme mit den Haaren: Schuppen, Haarausfall und Kopfhautjucken sind keine kosmetischen Symptome, sondern Anzeichen für innere Dysbalancen, die auch innerlich behandelt werden sollten.



Preis Lehrgang gesamt

einzelne Weekends, wenn Platz
und Vorkenntnisse vorhanden

1.245,- Euro = 249,- Euro pro Lektion incl. Skript

299,- Euro pro Lektion incl. Skript

Umfang

5 x 12 Stunden à 60 min. = 60 volle Zeitstunden
Achtung: vielfach werden UE von nur 45 min. angeboten

Ablauf

Samstag

8:30 bis 18:30 (ca.) mit Mittagspause

Sonntag

8:30 bis 12:30 (Seminarende)



dimension yoga
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Abschluss/Zertifikat

Auch hier gilt: solltest Du zusätzlich zur Teilnahmebestätigung mit den Ausbildungsinhalten einen Abschluss mit Zertifikat als **Ayur-DO Expert DY100** wünschen, so buchst Du bitte während der Dauer des Lehrgangs min. 3 Quartale Yoga Unterricht = 40 Stunden bei uns zusätzlich. So verfestigen sich Deine Erfahrung, Deine Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich **Yoga kombiniert mit Ayurveda**.

Äußerer Rahmen unserer Lehrgänge

Es ist sinnvoll, bereits in Yogakleidung zu kommen, wir starten jeweils direkt mit Asana. Mitbringen: Matte, persönliche Dinge, Socken, DIN A 4 Hefter, Stifte und Papier. *Corona- (Selbst-Test bitte an allen Tagen ausführen*. Es gelten darüber hinaus die jeweils zum Zeitpunkt der Events vorgeschriebenen Corona Regeln. Du sitzt in unserer Schule in Bad Soden-Salmünster auf Deiner Matte und/oder einem bequemen Bodenstuhl während den Veranstaltungen. Achtung: wir geben keinerlei Verpflegung aus, bitte versorge Dich selbst mit Getränken und Snacks. Um den Kurpark gibt es diverse Möglichkeiten zum Mittagessen. Wir erwarten eine der Veranstaltung angemessene Pünktlichkeit, freundliche Rücksichtnahme und allgemeine Ethik.

Modalitäten

Die einzelnen Lehrgänge finden statt ab min. 9 *Buchungen (max. 17 TN) über den Gesamtumfang*. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung, diese gibt es günstig z.B. bei Hanse-Merkur etc. Wir kommen als Veranstalter nicht für Dein Nicht-Erscheinen auf, aus egal welchen Gründen. Du erhältst bei Versäumen eines Weekends das jeweilige Skript zum Nacharbeiten und dazu eine Option auf privaten Einzel-Unterricht (kostenpflichtig). Alle Details zu unseren Abläufen und Konditionen stehen in den Anmeldeunterlagen, diese erhältst Du bei Deiner fixen Buchung. Wir übernehmen als Veranstalter keinerlei Haftung für immer welche Schäden, die aus dem Besuch unserer Events entstehen könnten. Achtung: wir stellen keine Diagnosen und behandeln nicht, unsere Angebote dienen dem Fördern allgemeinen Wohlbefindens und ersetzen weder Arztbesuch noch Therapie.