



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

## Quartal IV/20: STUDIO, ONLINE, COMBI + PLUS Kurse vom 3. Oktober – 18. Dezember 2020

**15 Teilnehmer** nehmen wir in den aktuellen Viruszeiten jeweils max. in die Präsenzkurse auf, unsere Räume sind entsprechend der jeweils aktuellen Vorschriften präpariert. Du buchst Deine(n) Kurs(e): **STUDIO, COMBI, ONLINE oder PLUS** (siehe nachfolgende Preisliste) bitte zunächst bei uns direkt. Wir bestätigen mit allen erforderlichen Daten und geben Dich nach Deiner Zahlung frei für eine Online-Koordination der einzelnen Klassen per Handy oder auf unseren Internet-Seiten.

**Damit kannst Du, falls erforderlich, Deinen fixen wöchentlichen Termin eigenständig nach Gusto verlegen. Individuell, flexibel und einfach.**

Die Kurse (außer Dienstag 9:30-11:00 Uhr SOFT) sind zunächst **für alle Level!**  
Da die Teilnehmer sich in komplett neuer Konstellation zusammenfinden, differenzieren wir später je nach Gruppeninteresse.

**Kein Unterricht von Montag 9. bis Freitag 14. November! JETZT Anmelden!**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
*ab 5.10.20					*ab 3.10.20
07:30-09:00 LIVE STREAM + Konserve	09:30-11:00 soft mit Klaus Bad Soden	09:15-10:45 Heike Bad Soden		09:00-10:30 Heike Bad Soden	
10:00-11:30 Klaus Bad Soden		10:00-11:00 Klaus Reha-Klinik			10:00-11:30 LIVE STREAM + Konserve
17:45-19:15 Heike Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Langenselbold	18:00-19:30 Heike Bad Soden	17:30-19:00 Klaus Bad Soden	18:00-19:30 Klaus Bad Soden	
19:45-21:15 Klaus Bad Soden	18:30-20:00 Heike Bad Soden		19:30-21:00 Heike Bad Soden		
	20:30-22:00 Klaus Bad Soden	20:00-21:30 Klaus Bad Soden			

unser Zentrum Bad Soden-Salmünster:

und als Gast in Langenselbold:

Frowin-von-Hutten-Str. 6, 1. Stock  
63628 Bad Soden-Salmünster  
(gegenüber Kurpark/Therme)

Ballett am Schloss  
Schlosspark 5, 1. Stock  
63505 Langenselbold









dimension **yoga**  
**yoga** service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Preise für Quartal IV/20: Oktober - Dezember 2020

Pro Person, pro Quartal, nicht auf andere Personen oder in andere Quartale übertragbar. **Die Kursgebühren sind für Kurse bei Klaus von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert und werden anteilig erstattet (auch per Zoom)!**

Wir benachrichtigen Dich mit allen nötigen Infos, wenn die Zahlung fällig wird (bitte dann bargeldlos auf das jeweils angegebene Konto überweisen).

Angebotsname	Art der Leistung	Ort /Zeit	Preis/Euro
 dimension <b>yoga</b> <b>yoga</b> service PRACTICE. STUDY. TEACH. <b>STUDIO</b>	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht  Du besuchst einen fixen Termin in der Woche, diesen kannst Du per System individuell anpassen bei Verhinderung	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)	<b>gesamt 168,00</b>  = 56,00/Monat  <b>für Betreuung vor Ort</b>
 dimension <b>yoga</b> <b>yoga</b> service PRACTICE. STUDY. TEACH. <b>ONLINE</b>	20 Termine à 90 min. im ZOOM Live !! Stream  keine Mitschnitte, sondern persönliche direkte Betreuung am screen durch 2 Lehrer  die 20 Konserven zum Nach- Üben jederzeit erhältst Du dazu!	Überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar  2 neue streams/Woche: 1 x Montag 07:30 Uhr 1 x Samstag 10:00 Uhr	<b>gesamt 168,00</b>  = 56,00/Monat  = 8,40/stream incl. Konserven  <b>für Betreuung Online</b>
 dimension <b>yoga</b> <b>yoga</b> service PRACTICE. STUDY. TEACH. <b>COMBI</b>	10 Termine à 90 min. vor Ort im Präsenz-Unterricht  + 20 streams + 20 Konserven siehe oben: dimension ONLINE  die Online-Versorgung kostet + Präsenz-Buchung nur 30,00 mehr	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)  + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	<b>gesamt 198,00</b>  = 66,00/Monat  incl. 1,50/stream incl. Konserven  <b>für Betreuung vor Ort + Online</b>
 dimension <b>yoga</b> <b>yoga</b> service PRACTICE. STUDY. TEACH. <b>PLUS</b>	2 Präsenz-Kurse vor Ort à 10 Termine à 90 min. = 20 Präsenz-Termine im Quartal  wir geben Dir hier auf einen der Kurse 25% Rabatt  als Plus erhältst Du Zugang zu allen 20 streams und Konserven!	Langenselbold und Bad Soden-Salmünster (siehe Kursplan)  + überall mit Deinem internetfähigen Gerät LIVE + je 2 Konserven/ Woche jederzeit abrufbar	<b>gesamt 294,00</b>  1. Präsenz = 168,00 2. Präsenz = 126,00 (abzgl. 25%)  <b>für Betreuung 2 x vor Ort + Online</b>  = 98,00/Monat





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

## Unser Präsenz-Unterricht, gesichert und corona-angepasst:

**Wir vertrauen auf Deine Kooperation ☺ Mit Deiner Präsenz-Buchung in Bad Soden erkennst Du diese Regelungen an, wir danken Dir sehr und freuen uns auf Dich:**

- herzlich WILLKOMMEN zum Yoga! Es gelten sämtliche Corona-Regeln auch weiterhin ungeachtet weiterer aktueller Entwicklungen u.a.:
  - bleibe bitte zuhause, wenn Du Dich krank fühlst oder Fieber hast
  - niese/huste bitte in die Armbeuge
  - keine Hände im Gesicht.
- unser Studio befindet sich schräg gegenüber der Spessart Therme Richtung Kurpark in der Frowin-von-Hutten-Str. 6, ein kostenpflichtiger Parkplatz liegt genau über die Straße hinweg, 1 min. Fußweg. Großzügig vorhanden sind außerdem kostenfreie Parkplätze in beide Richtungen ca. 3-5 min. Fußweg, zusätzlich nähere Optionen in den umliegenden Straßen.
- wir öffnen unsere Türen je 15 min. vor Unterrichtsbeginn, außerhalb sind wir aus Sicherheitsgründen geschlossen, bitten um Anwesenheit auf der Matte bis spätestens 5 min. vor Start der Klasse, wir schließen die Türen pünktlich zum Klassenbeginn, um die Meditation und das Ankommen nicht zu stören.
- solltest Du Dich ausnahmsweise verspäten, keine Panik bitte ☺, benutze die Klingel mit der Aufschrift ‚dimension/service‘. Wir schalten diese ca. 10 min. nach Klassenstart aus, danach kein Zutritt mehr. Unsere Privatklingel oberhalb bitte nicht betätigen.
- Du legst Deine Schuhe bereits unten im Erdgeschoss ab, gute asiatische Sitte, um Verschmutzung von der Straße nicht mit in die Wohnräume zu bringen.
- auf diese Art bereits erleichtert gehst Du durch das verglaste Treppenhaus hoch in den 1. Stock (dies bei jedem Wetter in Socken bitte, Hygiene!)
- Du desinfizierst vor dem Eintreten im 1. Stock die Hände, legst eine Maske an
- Du betrittst mit Socken und mit Maske das Zentrum
- rechts ist dann gleich die Garderobe für Mäntel/Jacken, dort bitte alles 'Schwere' - am besten auch gedanklich - aufhängen ☺





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

- Du trittst links durch die Glastür in unseren großen, luftigen, hellen Überaum
- am Empfang kannst Du Deine Körpertemperatur per Infrarot-Thermometer kurz überprüfen lassen, falls Du Dir unsicher bist und das möchtest
- die Umkleiden sind kleine, charmante Boudoirs, keine Hallen zum Aufhalten, dort einfach das restliche Gepäck kurz abstellen, Du bist jetzt leicht und frei
- um die Zeiten in den Umkleiden kurz zu halten: optimal ist das Erscheinen bereits in Trainings-Kleidung, so sparst Du einen weiteren Schritt, bitte bringe eine dünne Jacke/Sweater mit, wir lüften den Raum ungeachtet der Außen-Temperatur aus Virus-Gründen häufig durch!
- da die Umkleiden in den Raum eingegliedert sind, hast Du immer alles im Blick. Solltest Du Deine Wertsachen dennoch extra aufbewahren wollen, so steht im Überaum selbst ein Aufbewahrungskorb neben der Lehrermatte dafür bereit.
- die Mattenplätze sind mit Klebeband gekennzeichnet, bitte lege **DEINE EIGENE MATTE (keine Mattenvergabe!)** entsprechend der Markierungen aus
- die Abstände sind optimal geregelt, so brauchst Du nicht selbst nachjustieren. Du legst erst auf der Matte angekommen Deine Socken und die Maske auf einem Handtuch oder Papiertuch ab.
- wir geben zunächst keinerlei Geräte oder Hilfsmittel aus, bitte bringe Deine eigenen Dinge mit. Wir passen die Übepaxis jedoch so an, dass Du auch ohne Yoga Props glücklich wirst. Eine Matte benötigst Du jedoch in jedem Fall!
- die Lehrer behalten ihre Masken an, korrigieren nur verbal, nicht taktil. Zunächst singen wir weder Om noch Mantras! Es wird auch kein Pranayama (Atemübungen) geben. Die Übergänge zwischen Ankommen, Asana-Praxis und Entspannung werden von melodischen Klangschalen begleitet.
- unser Überaum ist mit 4 Profi-Lautsprechern ausgestattet, die Musik ist, wenn wir welche verwenden, entsprechend angenehm überall gleichmäßig hörbar.
- wir beenden den Unterricht pünktlich und bitten dann um **zügiges Verlassen** der Räume für Hygienemaßnahmen und aus Kapazitätsgründen für die nachfolgende Klasse. Cafés und Restaurants in unmittelbarer Umgebung.
- all dies für eine geschützte, aufgeräumte Atmosphäre, in der Du Dich optimal entspannen, leichten Herzens trainieren, Dich erholen und aufladen kannst.





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

## ,Zoom your Energy, AKTUELL im September 2020

Zur Zeit und noch bis 26. September 2020 kannst Du, um uns kennenzulernen oder einfach ein paar Sessions mit uns zu üben, 5 x Woche per Zoom **LIVE !! ONLINE** für jeweils 90 min. mit uns trainieren, Du erhältst zusätzlich Konserven.

**Die für den 12-Wochen-Kurs QIII/20 fix gebuchten Teilnehmer üben für: 2,80 pro/Link. Die Kurse sind zudem (bei Buchung bei Klaus) von den Kassen anteilig getragen.**

**1 Link zum Kennenlernen an neue Leute: verschicken wir gerne kostenlos!**

**Sonstiger Einzelpreis pro Session + Konserve zum Nachüben: 15 Euro.**

Anmelden bitte bei Klaus unter Angabe des Wunschtermins.

Du erhältst dann eine Zahlungsaufforderung und den Tageslink.

Im Nachgang eine Konserve der Session, die ca. 1 Woche läuft.

Termine	Bemerkung/Kommentar:
<b>Montags</b> 07:30 – 09:00 Uhr	Die Sessions sind klassische integrale Yogaklassen, bestehend aus:
<b>Dienstags</b> 07:30 – 09:00 Uhr	kleiner Vortrag zum Thema
<b>Mittwochs</b> 18:30 – 20:00 Uhr	Atemübungen Meditation
<b>Donnerstags</b> 19:30 – 21:00 Uhr	Asana (körperliche) Praxis Sequenzen aus den Bereichen Ashtanga, Hatha, Vinyasa, Yin
<b>Freitags</b> kein live stream nutze bitte unsere Konserven	+ Savasana (Entspannung)
<b>Samstags</b> <b>Unser Kult-Community Treff ☺</b> 10:00 – 11:30 Uhr	Für jedes Level durch Variationen gut machbar. Es sind jeweils Heike und Klaus am Start, einer sitzt am Screen, leitet an und hat ein Auge auf Dich, einer übt auf der Matte und vermittelt Dir so einen visuellen Eindruck.





## ÜBERSICHT: Zoom your ENERGY Rest-Quartal III/20 von Juli bis September 2020

07. – 12. September	<b>Woche 10</b> Ajna Chakra (6) Weisheit statt (nur) Wissen, Logik, Nervensystem
14. - 19. September	<b>Woche 11</b> Sahasrara Chakra (7) Verbindung zur neuen Normalität, universelle Ethik
21. – 26. September	<b>Woche 12</b> Abschluss: Gleichgewicht und Klarheit, Eigenermächtigung Das große umfassende Energiefeld initiieren ,achtes' Chakra ☺

Ausblick: Termine Quartale 2021  
Alle 4 Quartale sind in ein Curriculum eingebunden!  
Die ONLINE Kurse gehen zusätzlich ☺ weiter!

<b>Quartal I/21</b> 10 Wochen Unterricht	<b>Samstag, 9. Januar - Freitag, 26. März 2021</b>	Pause: <b>15.-20. Februar 2021</b>
<b>Quartal II/21</b> 10 Wochen Unterricht	<b>Dienstag, 6. April – Freitag, 18. Juni 2021</b>	Pause: <b>alle Feiertage</b>
<b>Quartal III/21</b> 10 Wochen Unterricht	<b>Montag, 12. Juli – Samstag, 25. September</b>	Pause: <b>16.-21. August 2021</b>
<b>Quartal IV/21</b> 10 Wochen Unterricht	<b>Montag, 4. Oktober – Freitag, 17. Dezember 2021</b>	Pause: <b>8.-13. November 2021</b>





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

## Spielregeln - Kontodaten - Yogikette

### **Kursanmeldung:**

Wir benötigen eine schriftliche Anmeldung. Du verpflichtest Dich damit zur Zahlung der Kursgebühr und hast Anspruch auf den von Dir gebuchten Platz im jeweiligen Kurs für den gewählten Zeitraum. Bei neuen Teilnehmern bitten wir bei Anmeldung um Angabe der persönlichen Kontaktdaten, diese geben wir nicht an Dritte weiter.

### **Freiwillige Leistung des Veranstalters:**

Gerne kannst Du, sofern Platz, innerhalb des von Dir gebuchten Zeitraums (und aus keinerlei Gründen darüber hinaus) in all unseren angebotenen Kursen versäumte Termine nach- und/oder vorholen. Dies ist über ein elektronisches Verwaltungssystem organisiert, die Lehrer stehen für Deine private Kursverwaltung nicht zur Verfügung.

### **Zahlung und Krankenkassen:**

Die vollständige Kursgebühr ist sofort nach Anmeldung fällig, bitte per Überweisung unter Angabe des Kursformats und des Zeitraums an den jeweiligen Kursleiter.

**NUR!! Kurse bei Klaus werden von den gesetzlichen Kassen anteilig erstattet.**

**Heike Fusswinkel** IBAN: DE96 5075 0094 0005 4736 56 und BIC: HELA DEF1 GEL  
**Klaus Heitzenröder** IBAN: DE83 5075 0094 0005 4738 90 und BIC: HELA DEF1 GEL

### **Rücktritt von einer Buchung:**

Es fällt keinerlei Gebühr an, sofern das Storno (wir benötigen einen schriftlichen Rücktritt) bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung stattfindet, die gezahlte Gebühr wird dann umgehend zu 100% an Euch zurückgezahlt. Für Stornierungen nach diesem Termin ist keinerlei Erstattung mehr möglich, gerne könnt Ihr jedoch eine Ersatzperson stellen.

### **Haftungsausschluss:**

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist während, vor und nach jeder unserer Veranstaltungen für sich selbst verantwortlich. dimension Yoga und YOGA service übernehmen keinerlei Haftung in Bezug auf Krankheit, Verletzung, Personen- und Sachschäden oder Diebstahl. Der Besuch unserer Kurse dient der Bewahrung des körperlichen, mentalen und seelischen Wohlbefindens, wir diagnostizieren nicht und unsere Kurse ersetzen keinerlei med. Therapie. Vor einem Trainingsantritt Yoga oder Pilates raten wir zu einem Check und einer Klärung mit dem Arzt/Therapeuten Eures Vertrauens.

## Weltweit ist für Yogis selbstverständlich:

- ‚be a yogi, be in time‘: bitte sei 5 min. vor Unterrichtsbeginn auf Deiner Matte.
- Keine Duftstoffe (Parfüm, Deo, Bodylotion etc.) benutzen.
- Direkt vor dem Unterricht bitte nicht rauchen, essen oder viel trinken.
- Freundlichkeit, Höflichkeit und Respekt gegenüber Lehrern und Mitschülern!

