



dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

News Januar 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.

Knowhow gleich Knowlove

Ein glückliches, gesundes neues Jahr, Ihr Lieben, jeder Einzelnen und jedem Einzelnen von Euch. Aus Gründen von Lesbarkeit/Platz/Zeit genderere ich nicht immer, sei versichert: mein kleiner Blog ist für alle jedweder Ausrichtung. Danke, dass Du da bist. Es bedeutet mir viel.

Überall, so liest und hört man, sei der Ton rauer, der Umgang härter, die Zeiten tougher, das Geld knapper, die Methoden rigoroser. Es wird versucht über Superlative und lautes Geschrei, wie blöd die anderen doch sind, und wie cool man selbst ist, ins Geschäft zu kommen, im Spiel zu bleiben oder andere auszubooten. Klappt in der Politik. Oft auch im Business. Letztlich sogar in vielen Beziehungen, in denen wir uns befinden. **WENN** ich denn da mitmache, wo diese Art herrscht. Die vielen leisen Stimmen aber, derer, die anderen beistehen, liebe Worte und Gesten, die sind vielleicht weniger publik, weil sie bescheiden und selbstverständlich sind, aber sie sind **MEHR**. Es kommt darauf an, wo man hinhört, wem man seine Aufmerksamkeit schenkt und was man tut. Einmal erkannt als jemand, der nicht mitmischt, zieht man andere, die das auch nicht wollen. Das Gesetz der Anziehung und der Manifestation. Befreiend.

Unsere gesamte Klientel, die jahre- und jahrzehntelang immer wiederkommt, reflektiert dies ausnahmslos. Heißt: in unseren Gruppen findest Du freundliche, wertschätzende Menschen, die liebevollen Umgang und offene Herzen schätzen – und nicht treten. Und diese gegenseitige Achtung **schützt und nährt**. So empfinde ich es und glücklicherweise wohl auch die Teilnehmer. Aus diesem Grund sind wir auch mit über 60 noch gerne dabei. Danke.

Fragen, die wir uns stellen (immer wieder) in der Vermittlung unseres Yoga. Und Attribute, die wir weiter entwickeln, zusammen mit Euch, denn nur so geht es. Der ‚kurze Kick‘ oder die ‚besondere Sensation‘ die ‚Megadienstleistung‘ über unsere Grenzen hinaus oder ‚Übervorteilern hinterherhecheln‘, das ist alles nicht unser Ziel. Wir arbeiten langfristig, per:

WAHRNEHMUNG – wie nutze ich mir und anderen am meisten, wie schade ich mir, der Welt und anderen am wenigsten? Sind die Regeln, die dazu nötig sind, für alle einsehbar?

ERFAHRUNG – Beobachten und Auswerten unserer Lektionen. Authentisch bleiben, dazu gehört auch Veränderung. Reduktion eines überholten Angebots, Erweiterung um neue Aspekte, die dem großen Ganzen dienlich sind. Aktueller Stand der Wissenschaft, ja, Integration von verwandten Gebieten, ja - aber nicht laut, mode- oder trendbestimmt.

UMSETZUNG – nicht nur einmalig show-präsentieren, sondern mit Qualität und Sinnhaftigkeit dauerhaft dranbleiben. In unserem Netzwerk sind Menschen, die all dies ebenso achten und leben. Sie alle spielen in der Wissens-/Liebesliga. Knowhow ist für sie und uns = Knowlove.

Unser Yoga Jahr 2025 ist durchsetzt mit wertvollen Angeboten, die wir mit Experten ihres Fachs konzipiert und erarbeitet haben. Du hast einmal die Möglichkeit, mit uns Yoga zu praktizieren, bei Heike funktional (privat), bei Klaus klassisch (kassengestützt) ausgerichtet. Und/oder zusätzlich an unseren Intensiv Weekends teilzunehmen, die Dir bereichernde Optionen der Lebensgestaltung bieten. Gemäß Leitmotiv (nicht nur) für 2025: Weisheit gleich Liebe.

Namasté, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus





dimension yoga
yoga service
PRACTICE. STUDY. TEACH.

NEUE Yoga-Kurse Quartal 1/25 vom 13.1.25-29.3.25

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sa |
|--|--|--|---|--|--|
| | 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 NEU 17:30-18:30 mit Klaus level: 1-all | Präsenzkurs in STEINAU 9:00-10:30 mit Klaus level: soft-1 | Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike functional 1-2 | Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus o. Heike level: soft | | |
| Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 mit Klaus level: all | per ZOOM live + replay 18:30-19:30 mit Klaus Yang short | per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus Yin Short | Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2 | | |
| | Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike functional all | Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all | Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike functional 2 | | |

übe Yoga mit uns **FLEXIBEL WANN DU WILLST** von Montag bis Samstag in Q1/25:

| | | |
|--------------|---------|----------------------|
| Start | Montag | 13. Januar 2025 |
| Pause | Mo-Sa | 17.-22. Februar 2025 |
| Ende | Samstag | 29. März 2025 |

Fokus:
höhere Wahrnehmung = bessere Entscheidungen



+ unser Yogagramm – Ausblicke im Kurzformat +

Deepen your Yoga: Lehrgang ‚The Yoga Club‘ – **FÜR JEDEN OHNE VORKENNTNISSE** - wir fangen im April 25 UNVERBINDLICH mit dem 1. Seminar an, erst nachher entscheidest Du dich für den gesamten Lehrgang, wenn gewünscht:

| | |
|------------|---|
| HEART Set | Emotionen erkennen, verwalten, positiv verändern mit HP Christina Bopp |
| HEALTH Set | Biohacking/Longevity per Ayurveda mit HP M.Sc. Ayurveda Eva Maack |
| BODY Set | den Bewegungsapparat ausgleichen mit Sportwissenschaftler Markus Ulrich |
| MIND Set | Strukturen der Selbstwirksamkeit erfahren, mit Psychologe Peter Reitz |
| SOUL Set | atmen, frei werden, die Seele treffen mit den Yogalehrern Heike und Klaus |

Alle Termine und Details bei: <https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/>

Bereits 13 freudige Teilnehmer, bitte daher bald anmelden, wir betreuen Dich dann bereits vorab mit regelmäßigen Mails, die Dir Hinweise und Tipps liefern, wie Du das meiste aus unserem Angebot herausholen kannst. Achtung: dies ist kein Wellnessurlaub. Die Weekends dienen der nachhaltigen Vermittlung von Lebenskompetenzen. Kann sein Dir brummt der Kopf danach, aber das Brummen klärt - und mit der Klarheit kommt die Lebensfreude.

Zum Titelbild

Ein Haus im Schnee. Unsere unmittelbare Umgebung ist nichts anderes als ‚erweitertes Sein‘. Wählen wir weise, wo wir sein wollen. Krach, Unfrieden, permanente Hektik und unmotivierter Medienkonsum – wird sich in uns widerspiegeln. Viele Leiden unserer Zeit lassen sich daraus ableiten. Schlaflosigkeit, Nervosität, Herz/Kreislaufleiden, Depressionen, frühes Altern.

Angemessene Stimulation, genügend Ruhe und das Gefühl von Sicherheit durch liebevolle, ECHTE Beziehungen – schaffen wiederum den Lebensgenuss, den wir so sehr lieben und brauchen, um glücklich und erfüllt durch's (manchmal schwierige) Leben zu gehen.

Das Haus stellt für mich sinnbildlich die Grundlage dar: mein permanentes, gewähltes Umfeld. **Das Wetter** steht ebenfalls sinnbildlich für sich ändernde Komponenten, die ich nicht bestimmen kann. Mit beidem gehen wir täglich um, und beides können wir in ein sinnvolles Zusammenspiel geben oder auch vollkommen missachten, um unser Ego kurzfristig zu bedienen, wenn es denn die Oberhand gewinnt. Woran sich Geist und Körper zu unserem Nachteil schnell gewöhnen können .. DAHER ist ..

Unser Yoga-Fokus QI/25: WO wähle ich mein tagtägliches Sein? Und WAS kann ich nicht beeinflussen, muss ich also so integrieren, dass es mich nicht belastet oder sogar weiterbringt. Dazu brauche ich eines in erster Linie eine gute **WAHRNEHMUNG. Willkommen.**

