



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

News Juli 2024



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.

Havertz oder Füllkrug?

Liebe:r Yogi:ni,

das stand so als Überschrift in der FAZ von Freitag, 28. Juni 24, und bezog sich auf die Frage nach dem eventuellen ‚Joker‘ von Herrn Nagelsmann. Was mich betrifft, da war er noch in Bremen, da war ich schon Niklas Füllkrug Fan. Warum eigentlich? Dann geb ich’s mal zu: der Resthauch von Wikinger, den manche Männer auswabern wie Lavendelduft im Sonnenlicht, ist mir einfach zutiefst angenehm. Das ist schlicht ein Gefühl. Keine Argumentation kann das logisch belegen, warum dieser Archetyp bei mir so gute Karten bekommt und woher ich das nehme, dass ! überhaupt ein Mann dies wäre? Dazu kann er auch noch reden, der Niklas, und zwar pointiert, witzig, aussagekräftig und frei von Phrasen. Für mein Empfinden jedenfalls. Dieses Zusammenspiel aus Power, Mut, Be-HERZ-theit und Überblick, ist für mich ein Inbegriff von Sexiness. Niklas ist er selbst (zumindest nach meinem Gefühl), keine Kunstfigur.

Jeder, egal welches Geschlecht, welches Alter, wieviel er verdient, wie er aussieht, was er ‚leistet‘, wie sportlich/unsportlich er ist.. JEDER – hat diese Möglichkeit, sich im Leben so zu entwickeln, wie es ihm eigen ist. Und einzig und allein völlig authentisch zu sein, ermöglicht es uns, befriedigend das zu zeigen und zu leben, was wirklich in uns steckt. Das muss wahrhaftig nicht auf der großen Bühne passieren, wie bei Niklas. Rampensau oder nicht, wir können alle exakt so glänzen, wie wir ‚veranlagt‘ sind. Erfühlen und erlernen, was uns gut tut, was nicht, wen oder was wir brauchen, und um was es uns wirklich geht im Leben, für was wir brennen.

Ich habe Freunde und Bekannte, die nicht (oft) in den sozialen Medien aktiv sind. Gibt’s auch. Tolle Persönlichkeiten: die Welt bereisende Frauen voller Charme und Verve, Familienväter, begnadete Therapeuten mit tiefem Wissen, ein buddhistischer Mönch, dessen Liebenswürdigkeit und Hingabe an seine Philosophie mich immer wieder bezaubern.. Wir haben unsere eigenen Wege der Kommunikation miteinander, nicht alles muss man der ganzen Welt präsentieren. Was ist jetzt all diesen komplett unterschiedlichen Menschen zu eigen und warum gehe ich so gerne mit ihnen um? No Show. Nur pures So-Sein. Entstressend!

Wenn wir uns mal umsehen: etliche Menschen sind uns ganz einfach gefühlsmäßig sympathisch. Für mich: die erfrischende Brise von Ungestelztheit und Nicht-Berechnung, die Anteilnahme und Empathie, die jemand bis ins kleinste Eck eines Raums ausstrahlt, die Nicht-Beurteilung anderer Charaktere, der Altruismus, die pure Strahlkraft und Unvoreingenommenheit ihres Wesens – das nehme ich als Balsam wahr, das nährt und stärkt mich.

Wir sind soziale Wesen, wir sind gerne zusammen, genießen das. Die Home Office Rate geht zurück zugunsten einer Hybrid-Version (auch das aus der FAZ), 3 Tage hier, 2 Tage dort etc., wir sind wieder mehr **mit Intention** unterwegs, und eines – und das liebe ich besonders – der Wunsch nach bedeutsamen, gehaltvollen persönlichen Treffen kommt wieder durch. OBWOHL wir super Angebote über das Internet haben. Warum nicht beides genießen? Irgendwann merken wir nämlich alle: wer demonstriert **im Netz oder anderswo** eine künstlich kreierte ‚Perfektheit‘ für seinen Vorteil - und wer erfreut uns mit Echtheit auf Augenhöhe? Willkommen bei dimension YOGA, genau so wie DU sein willst! (Herr Havertz natürlich auch.)



2

Namasté, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike, und Klaus grüßt auch



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal III/24 vom 15. Juli – 21. Sept. 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS NEU 09:00-10:30 Klaus level: soft-1	Präsenzkurs im Studio BSS 09:15-10:45 Heike level: 1		Präsenzkurs im Studio BSS 09:00-10:30 Heike level: 1-2	per ZOOM live + replay 09:00-10:30 mit Heike creative flow teils mo oder do
	Präsenzkurs in STEINAU NEU 9:00-10:30 Heike level: soft-1	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio di+do 15:00-16:00 Klaus/Heike level: 1		+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Hatha Yoga - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	per ZOOM live + replay 18:00-19:00 mit Klaus Yin Yoga	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2		alle Intensiv-Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	per ZOOM live + replay 18:30-20:00 mit Klaus Tipps+Tricks	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Klaus level: all	Präsenzkurs im Studio BSS 19:30-21:00 mit Heike level: 2		weitere Yoga-Kurse: bei Dir oder uns - auf Wunsch!

Quartal III/24: Start Montag 15. Juli 2024 Tone your Bone (starke Knochen!)
Ende Samstag 21. September 2024 je 10 Termine per Kurs/Wochentag

Achtung NEU: wir unterrichten in Quartal III/24 durchgehend 10 Wochen ohne Pause

In den Sommerferien fit werden?

Buche die COMBI-Lösung: 30 x online UND 10 x präsent, zum super Preis!

Du arbeitest Schicht/bist oft on tour? Ein Klick im System fixt Deinen jeweiligen Wunschtermin.

Mehrfach die Woche praktizieren? Na klar! Von Montag bis Samstag sind wir für Dich da.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Unsere Bildungs-Angebote 2024/25/26: TERMINE

Alle Inhalte, Daten und Details findest Du immer aktuell auf:

<https://www.dimension-yoga.com/bildungsangebote/>

Die Lehrgänge sind von der Reihenfolge her beliebig buchbar!

Es kommt auf Deine Wünsche und Ziele an, wir beraten Dich gerne persönlich.

Hatha Vinyasa Intensive		Lektionen 01-05		Mai 25 bis Januar 26	
Heike und Klaus		Seiten 5-8		Yoga muskulär, Technik, Didaktik HIER DIE NEUEN TERMINE	
10./11. Mai 25	19./20. Juli 25	30./31. August 25	11./12. Okt. 25	17./18. Januar 26	

Yin Yoga Intensive		Lektionen 06-10		April 24 bis März 25	
Heike und Klaus		Seiten 9-12		Yoga faszial, Anatomie, Meditation	
liegt zurück	20./21. Juli 24	26./27. Okt 24	7./8. Dez 24	15./16. März 25	

Ayur-DO Basics		Lektionen 11-15		März 24 bis Februar 25	
Eva, Heike und Klaus		Seiten 13-16		Ayurveda, Gesundheitsförderung 1	
liegt zurück	liegt zurück	21./22. Sept 24	23./24. Nov 24	15./16. Feb 25	

Ayur-DO Advanced		Lektionen 16-20		Mai 25 bis Mai 26	
Eva und Klaus		Seiten 17-23		Ayurveda, Gesundheitsförderung 2 HIER DIE NEUEN TERMINE	
24./25. Mai 25	20./21. Sept. 25	22./23. Nov. 25	14./15. Feb. 26	9./10. Mai 26	

Rahmen und Modalitäten Seite 23

Inhalte ‚The Yoga Club‘ folgen!

The Yoga Club		Lektionen 21-25		Januar 25 bis März 26	
Pädagoge Heilpraktikerin Sportwissenschaftler Psychologe / Coach Heike und Klaus		Lebenslang lernen Körper küsst Psyche Body Watching Coaching? Für jeden. Aufatmen		Pädagogik: Lern + Lehrkonzepte Psychosomatik: Gefühle leben Physiologie: den Körper verstehen Psychologie: konstruktiv (be)fragen Philosophie/Pranayama: frei sein! HIER DIE NEUEN TERMINE	
25./26. Januar 25	26./27. April 25	6./7. Sept. 25	29./30. Nov. 2025	7./8. März 26	





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

dimension Yoga – Sommerkurs am Morgen in Steinau

www.physio-steinau.de | ganzheitliche Praxis für Physiotherapie | Silke Med-Henneberg

morning glory

Yoga Kurs mit Heike in STEINAU

nachhaltig Yoga lernen – mit System und Struktur

10 Termine

immer dienstags, 16. Juli bis 17. September 2024

Zeitraum

10 Wochen am Stück ⇒ dimension YOGA Quartal III/24

Uhrzeit

9:00-10:30 Uhr

Fokus in QIII/24

Tone your Bone: starke Knochen! Integraler Yoga für **alle**.

Level

soft-1 (Achtung Sportler: hier herrscht Reha Niveau!)

Preis

180,- Euro/Person

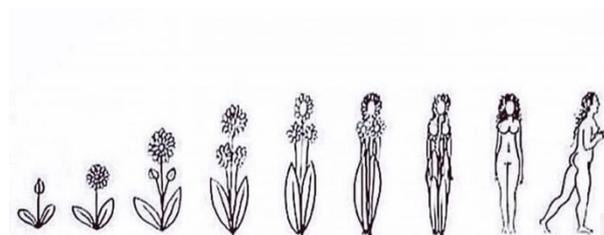
BONUS

wenn Du einen Dienstagstermin in Steinau nicht wahrnehmen kannst, **versorgen wir Dich alternativ in unserem Studio in Bad Soden-Salmünster**. Dazu pflegen wir Dich in unser Verwaltungssystem KURSIFANT ein und DU entscheidest im gesamten Zeitraum auf jedem internetfähigen Gerät **per einfachem Klick wo und wann Du bei uns teilnehmen möchtest**. Und dies im kompletten Quartal III/24 vom 15. Juli bis 21. September. Gerne bist Du eingeladen – im Fall von Urlaub oder sonstiger Verhinderung – auch mehrfach in der Woche bei uns vor- oder nachholen, sodass Du Deine gebuchten 10 Termine in jedem Fall komplett und vielseitig aufarbeiten kannst. Fit durch den Sommer!

Interesse?

AUSGEBUCHT für den Sommer, danke!

JEDEM ANFANG WOHNT EIN ZAUBER INNE.



“and i said to my body. softly. ‘i want to be your friend.’ it took a long breath. and replied, ‘i have been waiting my whole life for this.’”





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

Yoga / Ayurveda: alterslos genießen..

Ein Riesen Thema in unserer modernen Welt ist das Alter. Wir überlegen fieberhaft getrieben (jung ist ja gut - und alt ist blöd, oder?): wie jung kann ich denn noch werden, wieviel Biohacking kann ich betreiben, damit mir das einfach gar nicht erst passiert mit dem Alter? Eine Milliarden Industrie steckt dahinter, die auch gerne mal über Leichen geht, und uns glauben lässt: je glatter der Teint, je glanzvoller der Auftritt, desto mehr Lebensfreude habe ich. Unfug. Wir kennen alle die Beispiele scheinbar makellos schöner, junger, reicher, besixpackter, permanent feiernder Personen, die sich in der Tiefe absolut nicht am Leben erfreuen können oder konnten ..

Der spannende Hintergrund im **Ayurveda** lautet daher eher: was sind denn meine persönlichen Anlagen generell? Und wie lebe ich sie **in jedem Alter** so, dass ich immer wieder zutiefst erfüllt und zufrieden bin? Dazu gehört auch Veränderung, Verlagerung des Tuns, immer wieder hinhören, hinsehen, was ist jetzt dran? EGAL was irgendjemand sonst meines Alters macht oder wie man sich vorstellt, wie er sich dann zu fühlen oder zu leben hat. Hier liegt wesentlich mehr Potenzial als wir gemeinhin denken und es schließt sich damit auch der Kreis zu meinem anfänglichen Blog Beitrag, in dem es um ‚Authentizität‘ geht.



Die kürzlich mit 102,5 Jahren verstorbene in den sozialen Medien gefeierte Mode-Ikone Iris Apfel, immer sehr extravagant gestylt, sagte von sich: *I am the worlds oldest Teenager*. Und da war sie bereits über 100.. so WAR sie eben. Und hat sich genossen, das sah man. Und es gibt im Gegensatz dazu sehr junge Menschen, die sich dazu entschließen, einen eher ruhigen, bescheidenen, spirituellen Weg zu gehen und die vollkommen darin aufgehen.

Mit allen Sinnen merken, was zu mir passt, wann, wie lange mir etwas auf diese oder jene Art gut tut und das jederzeit auch anpassen lernen und sich erlauben – ist für meine Begriffe einer der großen Vorteile einer Yogapraxis. Denn diese führt (wenn es wirklich Yoga und nicht Show ist) in erster Linie zu Erkenntnis und Ruhe, und damit kann ich dann passend arbeiten..

Zurück zum Titelbild dieses Letters: warum darf eine junge Frau nicht einfach mal sitzen, in Nachdenklichkeit und Reflektion und warum ein alter Mensch nicht sportlich oder kreativ und lernbegierig sein und dazu auch noch seine runzlige Haut zeigen? Wir lassen uns viel zu sehr von der ‚allgemeinen Stimmung und trendgültigen Meinung‘ lenken, ohne uns selbst zu fragen: wer bin ich, was will ich?

Im Yoga stärken, nähren und pflegen wir unsere Körper, den Geist und das Herz in **jedem** Lebensalter auf seine Art, das macht das Leben mit Yoga so fruchtbar und erfüllend! Ich kann es gut beurteilen, da fast 62 Jahre alt und 45 Jahre dabei: Yoga wächst mit – und man selbst mit dem Yoga. Es ist keine Sache, die man wehen Herzens AUFGEBEN muss, weil man ‚ja jetzt zu alt ist‘. Oder eine Sache, die man gar nicht erst ANFÄNGT, weil zu uncool, da darf ja nicht gefeiert werden und überhaupt: zu stressig mit den ganzen Regeln.. Ach?





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Was ICH hingegen stressig finde: festgefahrene Muster in den Köpften, wie Menschen in verschiedenen Situationen in verschiedenen Altersstufen ‚zu sein haben‘. Und was ‚Erfolg‘ im allgemeinen Sinne bedeutet. Und was ‚Feiern ist.



VATA = Raum und Luft



PITTA = Feuer überwiegt



KAPHA: Erde und Wasser

VATA, PITTA oder KAPHA, dominiert mein Luftanteil, mein Feuer oder meine Erde? Wie finde ich das raus und was hab ich dann davon?

Mal ganz einfach gesprochen: wenn Du Deine Anlagen kennst, kannst (und willst) Du sie auch leben, wenn nicht, lebst Du die Manipulation anderer Leute und wunderst Dich, warum Du ewig unzufrieden bist. Wenn ich dazu noch mein Leben gemäß den Veden in einer bestimmten Qualität einrichte, maßgeblich auf dem Fundament von Sattva Guna (Klarheit, Friedfertigkeit, Altruismus, Zufriedenheit, Ehrlichkeit), dann ist es doch vollkommen Tofuwurscht, welcher Religion, wenn überhaupt, ich angehöre oder **wie alt** oder wie ‚chic‘ ich bin.

1999 war ich als Yogalehrer das erste Mal auf der Matte vorne, das ist jetzt 25 Jahre her. Meine eigene Praxis aber ist noch 20 Jahre älter. Immer wieder habe ich sie angepasst, ob für mich oder für meine Schüler.

Als eher leiser Mensch war ich immer ein Außenseiter (ich feiere halt anders :), habe aber irgendwann gelernt, dass ich mich für meine Anlagen nicht schämen muss, es eben meine Art ist, mich in Bücher und Lernen zu versenken (Pittatyp), meine sensiblen Energien zu schützen (Vataabbau) und so meine persönliche Oase der Ruhe (Kaphaausgleich) zu bauen. Damit bin ich in MEINER Mitte. Andere brauchen eine andere Gewichtung. Das ist doch gut so! Und damit ich mich vollkommen ins Aus schieße, einer der schönsten Filme, die ich kenne ist ‚Was der Himmel erlaubt‘, ein Schmachtfetzen sondergleichen, darin heißt es:

"Soll jeder Mensch doch nach seinem Rhythmus leben, nach der Melodie, die nur er allein vernimmt."

Wenn ich eine kontinuierliche Yogapraxis habe, das kann auch vollkommen ohne Asana passieren, dann habe ich eine große Chance hierzu. Hat wohl auch Douglas Sirk schon gewusst.. Hab's schön – auf eine Art, die Du als schön empfindest.

