



dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

# News März 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.

## Mehr Leichtigkeit

Ihr Lieben,

raus ‚on stage‘. Frühling wird's - und wir gehen alle wieder mal auf Anfang. Empfehlungen aus der Wissenschaft vom langen gesunden Leben, dem ‚Ayurveda‘, um diese wunderbare Zeit verstärkt für Dich nutzen zu können, findest Du hier. Viel Freude.

### Verhalten | Gewürze | Essen | Trinken | Schlaf | Bewegung | Yoga-Asana

Die Qualität des Frühlings ist u.a. warm, feucht, sanft und ölig. Das schmilzt nicht nur Eis und Schnee, und die Natur kommt wieder in Betriebstemperatur, es verflüssigt sich durch die Wärme auch das im Körper über den Winter angesammelte Kapha. Was das ist? Kapha nimmt der Ayurveda als Modell für eine Art Pampe aus Erde und Wasser, alles was uns zusammenhält, Struktur gibt, Masse und Schwere, Stabilität und Erdung. Wunderbar, wir brauchen das im Leben! Aber im Frühling nimmt diese Qualität überhand, es schleimt und schnupft und überschwemmt uns innerlich (und äußerlich), daraus entstehen Erkältungen, Grippe, Nebenhöhlenentzündungen, Allergien, Heuschnupfen. Also weg damit (in Maßen):

Her mit **herb, bitter, scharf** (das trocknet). Weniger süß, salzig, sauer (das befeuchtet). Tees mit reichlich Polyphenolen wie z.B. **CISTUS Tee**, gibt's ganz bequem im Bioladen in Portionsbeuteln, am Morgen getrunken, wirkt er adstringierend (herb-zusammenziehend) und baut Immunschutz auf. Ein Tee aus **Ingwer, Pfeffer, Zimt** nach dem Essen tut der Verdauung gut.

Milchprodukte, Eiscreme, kaltes Wasser: das alles verstärkt Kapha dann auch wieder, meide also Dein Joghurt mit Müsli oder das kalte Käsebrot am Morgen und trinke warmes (nicht heißes) **Honigwasser** als Erstes, danach ein getoastetes! Keimbrot mit krümeligem, gut gewürztem Tofu aus dem Backofen, schön deftig, proteinig und/oder koch Dir einen Gerstenflockenbrei mit Chia Samen, getoppt mit Aronia Beeren, Kakaopulver und etwas Ahornsirup. Mittags und Abends: **Dhal oder Dhalsuppe** aus grünen Mungbohnen, über Nacht eingeweicht, und jede Menge Gemüse, grün möglichst immer dabei: **Spinat, Mangold, grünes Blatt jeder Art, gedünstet** .. ordentlich schmackig mit Cayennepfeffer, Ingwer, Kurkuma und Pippali. Ich nehme unheimlich gern auch das 5-Gewürz von Lebensbaum: Fenchel, Zimt, Nelken, Sternanis, Pfeffer. Großartig! Und einfach. Ich streu mir das sogar über's Obst.. das wärmt es wunderbar an, schmeckt exotisch und macht es besser verdaulich.

Tagesablauf: **ein Morgenspaziergang** ist unerlässlich, gute **Yoga Asanas**, die Dein Kapha in der Pfeife rauchen, sind: Rückbeugen - Bogen, Heuschrecke, Löwe, Kamel - Schulterstand, Sonnengröße (die machen wir übrigens ALLE regelmäßig im Unterricht aktuell :-)) Und lass doch mal das Abendessen aus, trinke stattdessen sehr langsam ein Glas **Granatapfelsaft**, nicht kalt. Da Schlaf während des Tages grundsätzlich Kapha verstärkt, bitte versuche diesen zu vermeiden, so entgehst Du der ‚Frühjahrs Müdigkeit‘, nimmst ab und schläfst nachts erholsamer. Nutze unsere Yoga/Ayurveda-Erfahrung für einen vitalen, gesunden Frühling!

**Namasté**, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus





## Unsere Yoga-Kurse Quartal II/25 vom 31.3.-21.6.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional soft	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:15-10:45</b> mit Heike functional 1		<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional 1-2	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>09:00-10:30</b> mit Heike functional all
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-18:30</b> mit Klaus classical 1	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS <b>4 x im März</b> <b>17:00-18:00</b> mit Klaus beginners	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Heike functional 1-2	<b>Präsenzkurs</b> Klinikgruppe Studio di+do <b>15:00-16:00</b> Klaus/Heike classical soft		
<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:45-20:15</b> mit Klaus classical all	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:30-19:30</b> mit Klaus Yang short	<b>per ZOOM</b> <b>live + replay</b>  <b>18:00-19:00</b> mit Klaus Yin Short	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>17:30-19:00</b> mit Klaus classical 1-2		
	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>18:30-20:00</b> mit Heike functional all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Klaus classical all	<b>Präsenzkurs</b> im Studio BSS  <b>19:30-21:00</b> mit Heike classical 2		

### Beschreibung

<p>All unsere Klassen werden jeweils mit etlichen Varianten an die Anwesenden angepasst, die Levels sind nur ein ‚genereller‘ Hinweis auf die Ausrichtung der Klasse, damit Du einen Anhaltspunkt für die Inhalte hast und nach Befindlichkeit/Gusto wählen kannst.</p>						
	<b>soft</b>	<b>1</b>	<b>1-2</b>	<b>2</b>	<b>all</b>	<b>Zoom</b>
<b>CLASSICAL =</b> <b>Hatha Vinyasa + Yin</b> <b>mit Klaus auf Kasse</b>	Du hast Schmerzen, bist/warst schwanger, nach OPs, Reha, sanft	zärtlich und langsam, Du liebst Muße, Ruhe, Varianten	mittel, flüssiges Üben, schwitzen ist okay für Dich	sportlich, schneller, Du bist normal belastbar/gesund	keine spezielle Ausrichtung, Du bist offen für alles	wir streamen für alle im sanften/mittleren Level
<b>FUNCTIONAL =</b> <b>zweckbetont + Yin</b> <b>mit Heike privat</b>						





## Termine: Kurs-Angebot Q11/25 - April bis Juni 2025

Die unten stehenden Tabellen sind nur als Überblick gedacht für Deine Planung, alle verfügbaren Klassen erscheinen Ende März in KURSIFANT, Du hast keine Mühe damit.

<b>Start</b>	Montag, 31. März 2025
<b>kein Unterricht</b>	alle Feiertage außer Fronleichnam, 19. Juni + weitere, siehe unten
<b>Ende</b>	Samstag, 21. Juni 2025

An diesen Tagen unterrichten wir:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1	31.3.	8.4.	9.4.	3.4.	4.4.	5.4.
2	7.4.	15.4.	16.4.	10.4.	11.4.	12.4.
3	14.4.	22.4.	23.4.	17.4.	25.4.	26.4.
4	28.4.	6.5.	7.5.	24.4.	9.5.	10.5.
5	5.5.	13.5.	14.5.	8.5.	16.5.	17.5.
6	12.5.	20.5.	21.5.	15.5.	23.5.	24.5.
7	19.5.	27.5.	28.5.	22.5.	30.5.	31.5.
8	26.5.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.	7.6.
9	2.6.	10.6.	11.6.	12.6.	13.6.	14.6.
10	16.6.	17.6.	18.6.	19.6.	20.6.	21.6.

An den **gold** markierten Tagen unterrichten wir **KEINE REGULÄREN KLASSEN**:

### März/April 2025

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30				

**ALLE KLASSEN STEHEN ALLEN TEILNEHMERN JE NACH BUCHUNGSFORM (STUDIO oder ONLINE oder COMBI) ZUR VERFÜGUNG**, via Kursifant frei wählbar, **auf jedem internetfähigen Gerät**. Erweiterbar mit unserem Bildungsangebot.

### Mai 2025

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29	30	31	

**Du buchst + zahlst 10 Punkte pro Quartal = 10 Klassen.** Eine **Änderung** der im System gebuchten Klasse ist jederzeit per einfachem Klick bis 2 Std. vor Beginn möglich. Du bist frei.

### Juni 2025

Q/W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

**Flexibler** ist ein nachhaltiges Lernen mit Struktur kaum möglich. Die Kasse zahlt anteilig bei 80% Teilnahme bei KLAUS. Du erhältst auf Anfrage am Ende eine Bescheinigung über den Besuch + Inhalt.





dimension yoga  
yoga service  
PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Yoga-Schnuppern, so profitierst Du am meisten:

Schnell noch Yoga Schnuppern, um Dich für unser komplettes Kursangebot ab April fit zu machen? Wir haben noch einige wenige Plätze in unserem **ABSOLUTE BEGINNERS** Schnuppertraining, freuen uns, wenn Du mit dabei bist.

### **Deine Termine sind Dienstag, 4./11./18. und 25. März 2025 je von 17-18 Uhr**

Ruf uns kurz an, wir besprechen Dein persönliches Anliegen, Du registrierst Dich mit unserem Einladungs-Link im Kursifant-System, erhältst 4 Punkte und buchst Dich damit passend ein.

### **Kontakt, Weg und Kosten**

Frowin von Hutten Str. 6 | 63628 Bad Soden-Salmünster

Wir befinden uns gegenüber Therme und Sanitätshaus Kaphingst / Parkplatz Kurpark.

Ausführender: Klaus Heitzenröder, MA, Yogalehrer und Ausbilder. Kosten: 60 Euro.

[www.dimension-yoga.com](http://www.dimension-yoga.com)

klaus@yoga-service.com

0160 702 2213

### **Yogikette**

Bitte bis 1 Std. vorher keine große Mahlzeit mehr verzehren, möglichst nicht rauchen und keine Duftstoffe aufsprühen (das ist einfach angenehmer für die gesamte Gruppe beim Bewegen, Schwitzen und den Atemübungen). Bitte min. 5 min. vor dem offiziellen Beginn fertig eingerichtet im Raum sein, damit wir uns miteinander noch gut einstimmen können. Evtl. hast Du ja persönliche Baustellen? Dies gerne mitteilen, wir sind offen.

### **Trainings-Ziele**

- Du kennst Optionen zur Selbstfürsorge und Psycho-Hygiene auch in komplexen Situationen des Alltags- und Berufslebens, daraus kann eine Ausgeglichenheit des Nervensystems und damit eine tägliche tiefe Entspannung folgen
- ein weiterer Fokus liegt auf der Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und damit allgemeiner Fitness.

### **Trainings-Inhalte**

- mentale, körperliche und Atemübungen
- kurzer und gut alltagstauglicher philosophischer Abriss ohne jegliche Ideologie als Resilienzförderer und Motivation/Inspiration
- meditative Elemente
- Wechsel zwischen Herz/Kreislauf-, Kraft- und Dehnpraxis
- Vor-, Rück-, Seitbeugen, Sitzen, Liegen, Stehen, Drehungen, sanfte Umkehrungen, Flows etc., per Dynamik und Statik im sinnvollen Wechsel
- Endentspannung im Liegen





dimension yoga  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

### Das ist uns besonders wichtig

Du benötigst keinerlei Kenntnisse oder irgendwelche Voraussetzungen wie besondere Beweglichkeit oder Fitness. Auch wenn Du körperliche Beschwerden, Einschränkungen oder ein mentales Thema hast, ist dies kein Hinderungsgrund. Im Gegenteil! Wir sind für Dich da: exakt so wie Du daherkommst, bist Du richtig bei uns. Keinerlei Sorge also bitte wegen evtl. Klischeebilder, die sich im Yoga immer noch hartnäckig halten. Wir freuen uns, Deine Ressourcen zu stärken und Dich für Möglichkeiten zur Selbsthilfe zu sensibilisieren. Dazu nutzen wir u.a. auch Hilfsmittel wie Bolster, Kissen, Klötze und Gurte etc. Womit Du uns die Arbeit aber extrem erleichterst, ist eine **vorurteilsfreie, lockere Einstellung** – der Rest kommt beim Tun.

Wir wünschen Dir von Herzen eine wunderschöne Erfahrung bei uns, sind bei Fragen für Dich da - und freuen uns vor allem auf Dein Feedback.





dimension yoga  
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

## Und noch ein Neubeginn im April: THE YOGA CLUB

Mein Thema aktuell: EINFACH Yoga. Und das wird auch der Fokus im neuen Quartal sein. Yoga nicht als Drama, Inszenierung oder Mega Event, sondern einfach ‚mit dem Leben gut umgehen können, genießen im Alltag und die Dinge so einrichten, dass sie einen möglichst guten Verlauf nehmen können‘ der Rest liegt dann nicht mehr in unserer Hand.

Für diesen Zweck haben wir **FÜR JEDEN!** einen Lehrgang zur Entwicklung von Lebenskompetenzen entwickelt, EXPERTEN (alle riesig nett und versiert) kümmern sich um Dein Wohlbefinden: seelisch, mental, körperlich. Präventiv und therapeutisch. Du erhältst wertvolle Begleit-Skripte zum Nachlesen. 5 Weekends im Jahr in Kombi mit unserem Quartals-Unterricht – und im Frühling 2026 bist Du nah an Meister Yoda, was den Grad Deiner Weisheit betrifft.. oder fast.

Das erste Weekend AUF PROBE! Erst danach entscheidest Du Dich für den Lehrgang oder nicht.. Bitte jetzt noch anmelden, ich habe nur noch 3 Plätze, die Gruppe wird toll und Du bist dann von Beginn an in den Begleitmails (wir betreuen Dich umfanglich!) mit dabei.

ALLE INFO DAZU hier, bitte scrolle Dich durch zu den Seiten 24-30. Ruf uns an, wir freuen uns!

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



*Einem glücklichen und tatkräftigen März 2025.*

