



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

News September 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.
,Transformation'

Liebe Leser:innen,

die Art unserer Kommunikation ist entweder ein Vermittler oder ein Trenner. Sprache und persönlicher Ausdruck sind Träger der Einstellung, Überbringer einer Stimmung, schafft oder repräsentiert Trends der Gesellschaft etc. Insofern ist die eigene Ausdrucksweise allein schon extrem aufschlussreich und auch machtvoll. Worte können manipulieren, uns aufatmen lassen oder zum Weinen oder zu sonstwas bringen. Überhaupt keine Kommunikation, ist *auch* eine Form der Kommunikation, heißt: keine Zeit, keine Lust, genervt, müde, verärgert?

Das aktuelle Modewort ‚unfassbar‘ ist gerade unfassbar präsent. Aus welchem Kontext bildet sich wohl ein solcher Terminus? Hier will man ausdrücken, dass sich eine Sache oder ein Mensch jenseits unserer Vorstellungskraft extrem positiv für uns darstellt. Es ist einfach ‚nicht zu fassen‘ wie wundervoll, das/der eben ist. Mehr Ideen dazu? Interessant: es wird kaum im *negativen* Kontext gebraucht! Etwas ist einfach nur ‚unfassbar‘ gut. Rückschluss: wir suchen alle gerade EXTREM bereichernde Erfahrungen, über unser Fassungsvermögen hinaus.

In diesem Zusammenhang jetzt der Begriff, den ich Dir hier oben als Titel angeboten habe ‚Transformation‘. Heißt erstmal nur: Veränderung, Entwicklung, Durchbruch. In der spirituellen Szene oder im Marketing aber oft ‚unfassbar‘ überstrapaziert. Fast alles, was verkauft werden kann, soll auch transformieren können. Ein:e bestimmte:r Lehrer:in oder eine spezielle Technik, Ausbildung, Produkt, Religion, Ideologie, Ort oder Anwendung. Uns werden die unglaublichsten Dinge schön geredet mit diesem Begriff – und wir geben schnell ein paar Tausend Euro aus, damit wir beim Kundalini Weekend auf Ibiza oder beim Töpfern in der Provence transformiert werden. Ist es so, ist Transformation passiv, wird sie ‚an uns vorgenommen‘ und wir müssen auf diesen spektakulären Treat von außen vertrauen, der das dann ‚mit uns‘ macht? Ist die Transformation dann auch in unserem Sinne? Es fragt sich generell: wer oder was transformiert uns **tatsächlich** und warum sind wir überhaupt so versessen darauf? Wo ist der Benefit, der Mehrwert? Wo führt uns die Transformation hin?

Ein Riesen-Ding für uns, die Transformation, so scheint es. Wir erhoffen uns, dass sie uns in irgendeiner Form ‚schlauer‘ macht oder zumindest besser fühlen lässt, weiter bringt. Uns eine Erkenntnis oder Erfahrung vermittelt, die etwas zeigt, was uns bisher verborgen blieb. Denn das interessiert uns anscheinend alle brennend: was gibt es da noch, was ich nicht weiß oder was ich nicht kenne, evtl. sogar über die reine Materie hinaus? Wir wollen uns aus dem Grund transformieren, weil wir Lust an Entwicklung haben. Wir wollen wissen ‚was noch alles drin und dran ist‘ im/am Leben. Vom Kätzchen zur Göttin? Ist in manchen Kulturen ein Sinnbild dafür.

Yoga ist nach meinem Erleben sehr pragmatisch, was Transformation betrifft: Übe, praktiziere einfach ! und Du lernst im Prozess immer mehr von Dir und dem Verborgenen kennen. Manchmal per Quantensprung, als Riesen-Aha-Erlebnis, manchmal als langsame Veränderung im Verhalten, die sich positiv auswirkt und glücklicher macht. Aber: kein Geheimnis, keine Mystik, nur **Praxis**. Und das: können wir **selbst**, yay! Yay? Oje, schon wieder so ein Modewort ..

Namasté, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike (die Autorin) und Klaus





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

NEUE Yoga-Kurse Quartal IV/24 vom 7.10 – 21.12.24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS NEU 09:00-10:30 Heike 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 Klaus 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	Präsenzkurs in STEINAU NEU 9:00-10:30 Klaus level: soft-1	+ Intensiv-Weekends: - Yin Yoga - Hatha Yoga - Ayurveda
Präsenzkurs im Studio BSS 18:45-20:15 Klaus level: all	per ZOOM live + replay NEU 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		alle Intensiv-Weekends: gerne auch bei Dir, frag uns an!
	Präsenzkurs im Studio BSS 18:30-20:00 mit Heike level: all	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!

+ **DIENSTAGS kids Kurs** (Jugendliche und kids ab 10) im Studio BSS mit Eva von 16:30-17:30 Uhr

Herbst Quartal IV/24:

Start	Montag	7. Oktober 2024
Pause	Mo-Sa	11.-16. November 2024
Ende	Samstag	21. Dezember 2024

JEDER einzelne Kurs hat 10 Termine (bis auf die geschlossenen Klinik Gruppen di+do)

Fokus: genussreich & gesund durch den Herbst





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Flexibel wählbar per Verwaltungssystem KURSIFANT:

GRÜN

Unsere liebe, ebenso spritzige wie relaxte Eva (Mutter, Pädagogin an einer Berufsschule und von uns ausgebildete Yogalehrerin) unterrichtet Eure Teens! Frühzeitig planen bitte, der Kurs findet ab 10 TN statt, **und so früh als möglich anmelden bitte, damit alle gut planen können**. Auf Seite 6 stellt sich Eva selbst vor. Sie hat den Dreh raus für junge Menschen – es finden ab 7. Oktober 10 Termine jeweils montags bis vor Weihnachten statt. Hier genießen Deine kids neue mentale und körperliche Anregung und Inspiration - ebenso wie Entspannung und Ruhe. Grundlegende Disziplin/soziales Verhalten sind nötig.

GELB

Heike oder Klaus streamen via ZOOM! Hier bedienen wir die Menschen:

- die weiter entfernt wohnen und unser STUDIO nicht besuchen können/wollen
- die an unseren Ausbildungen teilnehmen, für Selbsterfahrung/Nacharbeit des Stoffs
- die völlig unabhängig von Zeit und Ort praktizieren wollen (LIVE + REPLAY!)
- und per COMBI Buchung: die zusätzlich zu den STUDIO Klassen eine Option zum Training wünschen. Viele vertiefen bei nochmaligem Besuch ihr Verständnis und für etliche Kollegen bieten wir hier Inspiration für die eigene Arbeit. Im Replay kannst Du in Ruhe einzelne Passagen oder Asanas mitschreiben und für Dich verwenden.

Es ist eine wunderschöne ONLINE Community entstanden, eigentlich aus der Not geboren zur Corona Zeit, aber sie hat bis heute Bestand + Wachstum. Wir sehen uns regelmäßig am Screen, winken uns zu, und spüren das Zusammensein auch über die Entfernung.

ROSA

Heike arbeitet präsent mit Dir, im STUDIO Bad Soden-Salmünster. Hab keine Sorge was die Levels betrifft, dies sind nur Richtwerte, ich nehme Dich so mit, wie Du bist.

BLEU

Klaus arbeitet präsent mit Dir, im STUDIO Bad Soden-Salmünster und in Steinau. Hab keine Sorge was die Levels betrifft, dies sind nur Richtwerte, ich nehme Dich so mit, wie Du bist.

ROT

Hier bieten wir in unserem Studio in Bad Soden geschlossenen Gruppen aus externen Kliniken/Institutionen ein spezialisiertes Yoga Programm (**nicht öffentlich** buchbar).





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

Das ist neu im Quartal IV/24:

Eva startet für Teens/Jugendliche ab 10 einen **Montag Abend Kurs**
im Studio Bad Soden
von 17:00-18:00 Uhr

Heike übernimmt von Klaus den **Dienstag Morgen Kurs**
im Studio Bad Soden
von 9:00-10:30 Uhr

Klaus übernimmt von Heike den **Dienstag Morgen Kurs**
bei Physiotherapie Silke Med-Henneberg in Steinau
von 9:00-10:30 Uhr

Klaus startet als Äquivalent zu den beliebten ! Yin shorts am Mittwoch
passend dazu die Yang shorts (Hatha Vinyasa) via ZOOM als **Dienstag Abend Kurs**
von 18:30-19:30 Uhr

Klaus startet einen **Freitag Morgen Kurs**
bei Physiotherapie Silke Med-Henneberg in Steinau
von 9:00-10:30 Uhr

Alle anderen Wochenklassen
sowie unsere professionellen und zertifizierten Weekend Aus- und Weiterbildungen
bleiben bestehen

Unsere neue, sinnvoll und optimal ergänzend aufgebaute Weekend-Reihe:

THE YOGA CLUB

startet im Januar 2025 und läuft bis März 2026

Hoch qualifizierte - und dazu noch äußerst sympathische - Spezialisten verschiedener verwandter Fachrichtungen im großen Bereich **Gesundheitsförderung** verschaffen Dir hier am Ort in Bad Soden eine einmalige Möglichkeit, Dich mit **Körper-Geist-Seele-Thematiken** nachhaltig auseinanderzusetzen und fortzubilden. Eine großartige Chance! Es liegen Jahre der Vorbereitung und ganz viel Herz in dieser Serie, **wir empfehlen !! und verkaufen sie vorzugsweise im ganzen Block** (60 Std. Fach-Weiterbildung + 40 Std. angepasstes Yoga = 100 Std.), und nur, wenn Plätze frei bleiben sollten (max. 17 Personen), einzelne Weekends, dann zum Preis von 299,- Euro statt 249,- Euro.

BERATUNG UND ANMELDUNGEN BITTE JETZT! Wir freuen sehr uns auf diesen dichten, vielseitigen Lehrgang, auf Weekend-Events mit perfekter Nachhaltigkeit (Skript incl.), mit lebensreichernden Thematiken, die uns alle berühren. Inhalte und Dozenten: Seiten 8-12.





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

Eva stellt sich und ihren Teens-Kurs vor:

YOGA für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

*Ich heiße Eva,
wohne mit meinem Mann und zwei tollen Kindern
im wunderschönen Salmünster,
bin „fast“ 40 Jahre alt und
Lehrerin an einer beruflichen Schule für Mathe
und Wirtschaft.
Seit 2019 mache ich Yoga bei Heike und Klaus
und durch einen Zufall durfte ich die
ausgezeichneten Ausbildungen bei ihnen genießen:*



- ❖ *Am 20. März 2022:
Yogalehrer DY 200 (YIN + Hatha
Vinyasa)*
- ❖ *Am 05. Februar 2023:
Ayur-DO Practitioner DY 100*

*WAS machen wir in dem Montags-Kurs?
Spielerisch, kreativ, mit der Energie einer
Gemeinschaft von Gleichaltrigen und ganz
viel Spaß möchte ich in meinem Kurs
folgende Aspekte des „YOGA“
näherbringen:*

- *Atemtechniken,*
- *Meditation,*
- *Altersgerechte Flows und Asanas*
 - *Gesang/Klangschale*
 - *Partnerübungen (Vertrauen)*
 - *Kreative Übungen*
 - *.....*

*WIESO YOGA für
Kinder/Jugendliche?*

*In 2019 ging es mir nicht gut,
YOGA hat mir hierbei sehr geholfen
und ist seither Teil meines Lebens.
Ich gebe mein Wissen, soweit dies
der schulische Rahmen erlaubt,
gerne auch an meine Schülerinnen
und Schüler weiter.*

*Ein Traum von mir ist schon länger
ein eigener Kurs speziell für ältere
Kinder/Jugendliche, welche ich
auch unterrichte!*

*In einer immer schnelleren und
digitaleren Welt verbunden mit
hohem Leistungsdruck...*

*...vergessen wir zu atmen, verlieren
unserer Kreativität und häufig
zweifeln wir auch an unserem
Selbstvertrauen.*

"Der Weg ist das Ziel.

chinesischer Philosoph Konfuzius





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

Unsere Bildungs-Angebote im Überblick

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

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

Alle Lehrgänge sind EINZELN buchbar!

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

Hatha Vinyasa Intensive Heike und Klaus	Lektionen 01-05 Seiten 5-8	Mai 25 bis Januar 26 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
*Termin wird neu festgesetzt, in gemeinsamer Absprache!				

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

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

Ayur-DO Advanced Eva und Klaus	Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Mai 25 bis Mai 26 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

The Yoga Club Pädagoge Heilpraktikerin Sportwissenschaftler Psychologe / Coach Heike und Klaus	Lektionen 21-25 Wie lernt der Mensch? Körper küsst Psyche Body Watching Coaching? Für jeden. Aufatmen	Januar 25 bis März 26 Pädagogik: Lern + Lehrkonzepte Psychosomatik: Gefühle leben Physiologie: den Körper verstehen Psychologie: konstruktiv (be)fragen Philosophie/Pranayama: frei sein! VORSTELLUNG Dozenten ab Seite 8		
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

The Yoga Club – Part I: Lebenslang lernen

Deepen your Yoga Lektion 21 | Kosten: **249,- Euro / einzeln 299,- Euro**

Sa-So 25./26. Januar 2025 | 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !



Fortbildung: Pädagogik
mit Alexander Simon

Qualifikationen:

examinierter Krankenpfleger

Fachweiterbildung Funktionsdienst (OP)

Praxisanleiterausbildung

Fachweiterbildung (uva)

zur **Lehrkraft** für **Gesundheitsfachberufe**

Aktuelle Tätigkeit:

Ausbilder für Operationstechnische

Assistenten an der Main-Kinzig-Akademie in
Gelnhausen

Heike zum Dozenten: *Geht nicht - gibt's nicht!* Wenn ich Alex' überaus lösungsorientierte und zupackende Persönlichkeit mit einem Satz beschreiben müsste, dann wäre dieser in der engeren Wahl. Er findet Mittel und Wege, komplexe Situationen des Alltags auf einfachste und anschaulichste Art und Weise darzustellen. Nach fast 20 Jahren Berufserfahrung im OP, wechselte er 2021 als Ausbilder zur Akademie für Gesundheitsberufe in Gelnhausen. Dabei hat er nicht nur Freude am Lehren selbst, sondern vor allem auch an der eigenverantwortlichen Mitgestaltung von Lehrplänen. Sein Attribut: Kreativität, aber innerhalb einer Struktur und mit stetigem Überblick. Seine besonderen Stärken als Lehrkraft bestehen u.a. darin, mit seiner originellen, dabei klaren und treffsicheren Vortragskunst, mögliche Lernsituationen zu skizzieren, die uns zwar permanent und überall begegnen, aber oft, ohne dass wir sie erkennen und nutzen! Er liefert **Werkzeuge, Möglichkeiten und Methoden**, diese Lern-Chancen zu sehen, zu ergreifen und nachhaltig in uns anzulegen! Alex liebt es, Menschen für ihr Tun zu begeistern, und ihnen gleichzeitig Mittel und Wege an die Hand zu geben, innerhalb dessen selbst gesund bleiben. Hier lernst Du sowohl ‚Lernen als auch Lehren‘! Und dies von einem Herzensmenschen, der anderen in ihrer größten Verletzlichkeit in Nottfallsituationen souverän begegnen und darüber hinaus Positivität vermitteln kann.

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer, die ihre Didaktik und Methodik auf den neuesten Stand bringen möchten. ALLE, die sich fit machen wollen, intensiv und erfolgreich in eine Lern- und/oder Lehrsituation einzutauchen, für besten Outcome. Alle Coaches, Eltern und Therapeuten etc. für zielführende Vermittlung und nachhaltigen Transport von Inhalten. Senioren (und natürlich auch Jüngere), die mental voll auf der Höhe sein und bleiben wollen!

Ziele: wie sag ich's meinem Kinde/meinem Klienten/meinem Schüler/mir selbst? Du kennst nach diesem Weekend Methoden, Dich, auch wenn Du Dich lange nicht im Lernen/Lehren befunden hast, zu motivieren und auf die zu DIR passende Art Wissen aufzunehmen und weiterzugeben. Dabei lernst Du, die Wege, die dies möglich machen. JEDER lernt anders! Hier bist Du richtig.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE · STUDY · TEACH

The Yoga Club – Part II: Körper küsst Psyche

Deepen your Yoga Lektion 22 | Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro

Sa-So 26.-27. April 2025 | 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !



Fortbildung: Psychosomatik
mit HP Christina Bopp

Qualifikationen:

Heilpraktikerin Psychotherapie
Somatic Experiencing Practitioner -
Körperorientierte Traumatherapie
Entspannungstherapeutin

Weiterbildungen (uva):

Klopfakupressur, Gesprächstherapie nach Carl Rogers,
Verhaltenstherapie, gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall Rosenberg, Energiearbeit, Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Heike zur Dozentin: Beides, ein solides Handwerk und das Geistwerken, hat Christina von der Pieke auf gelernt. Als Steinbockfrau ist sie dazu ohnehin mit ordentlich Durchhaltevermögen, Akribie und Stabilität gesegnet. Heißt: sowohl kosmisch begünstigt, als auch von ihrer hands-on und zugleich feinstofflichen Expertise her, ist sie ein idealer Partner für **Resilienztraining und Krisenbewältigung**. Ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen ist dabei ihre Super Power! Ihre Leidenschaft sind **konkrete Techniken**, die wir für ein **ausgeglichenes Geist-Körper-System** einsetzen können. Hey, klingt das nach einem Yoga-Kontext? Absolut! Sie ist selbst Yogini und passionierte Kraftsportlerin, es passt einfach alles! Daher haben wir sie für Dich engagiert. Sie verrät uns Optionen zum Wichtigsten was wir haben: Körper und Geist, aus **ihrer** Sicht und Erfahrung! Christina ist seit Jahrzehnten erfolgreich selbständig und weiß was es bedeutet, sich immer wieder neu zu positionieren. Ein praktisches, dabei grenzerweiterndes Weekend!

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer, alle mit Interesse an der Bewältigung mentaler/emotionaler Herausforderungen, alle Coaches, Eltern und Therapeuten etc.

Ziele: wenn ich mich überfordert fühle: was kann ich tun? Und zwar sofort! Welche Möglichkeiten habe ich an der Hand, alten Traumata zu begegnen und – nicht nur das – sie zu überwinden. Wie geht das, künftig Stolperfallen zu vermeiden? Du wirst nach diesem Seminar in der Lage sein, zu erkennen, was gerade in Dir los ist, Deinen Geist über den Körper zu befreien, und Herausforderungen mit neuer Kraft zu meistern. Klarheit, Mut und Zuversicht sind das Ergebnis. Kostbar und wertvoll für Dein ganzes weiteres Leben. Und nicht für Deines! Trage Deine neuen Erkenntnisse in Deine professionelle Arbeit mit hinein und komme damit auf eine neue Stufe.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE · STUDY · TEACH

The Yoga Club – Part III: Body Watching

Deepen your Yoga Lektion 23 | Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro

Sa-So 6.-7. September 2025 | 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !



Fortbildung: Physiologie
mit Markus Ulrich

Qualifikationen:

Master of Arts Sportwissenschaft, Schwerpunkte:
Gesundheitssport, Diagnostik, Intervention

Weiterbildungen (uva.):

Wirbelsäulengymnastik
Motorische Kontrolle HWS und lumbopelvin
Sport und Bewegungstherapie bei Rheumapatienten
Myofascial Release und Flossing
Medizinische Trainingstherapie
OS Coach (ortho & sports expert)
etl. wissenschaftl. Veröffentlichungen (Thieme Verlag)

Heike zum Dozenten: „*ich möchte mal auf hohem Niveau meckern, Heike*“.. sagt Markus beim Training gerne zu mir. Und ich liebe es, denn genau das bringt mich ins Fine Tuning! Seine europaweite Erfahrung mit Spitzensportlern und Reha-Patienten, dies in führender Position, ermöglicht es ihm, eine Bandbreite von exakt austarierten Optionen anzubieten, die mich immer wieder fasziniert hinterlässt. Er ist in der Lage über feinste Beobachtung – regelrechte Körperanalysen - Störungen und einseitige Belastung im Bewegungsapparat zu erkennen, ruckzuck auszuwerten und in eine dem Beschwerdebild angemessene Ausführung von Übungen umzusetzen. Erleichterung, Balance, Kraft und Geschmeidigkeit, nachhaltige Regeneration und vor allem das Knowhow für die eigene Umsetzung, sind die erfreulichen Ergebnisse. Yoga trifft **moderne Sportwissenschaft**: das ist die ideale Kombi! By the way: es macht einfach nur Spaß mit Markus, er ist ein toller Sportler, Motivator und positiver Mensch.

Zielgruppe: alle Yogis, Yogalehrer, Bewegungsliebhaber jeder Couleur, Sportler, alle mit Lust auf die Übersetzung von Anatomie und Physiologie in konkrete Übungsabläufe, Verletzte, Reha-Patienten, Bewegungseingeschränkte (Betroffene ebenso wie deren Therapeuten), Körper-Freaks, die es genau wissen wollen, Biohacker, Well-Ager, alle Menschen, die effiziente Anregung wünschen, SELBST etwas für den Bewegungsapparat zu tun, ungeachtet von Alter und Fitness-Level.

Ziele: Du bist selbst betroffen und/oder wünschst Dir durch Deinen Beruf als Yogalehrer, Fitness-Coach oder Therapeut einen professionelleren Umgang mit vielfältigen Beschwerden wie: Sehnenrupturen, Arthrose, Rheuma, Bandscheibenvorfall, Meniskusläsion, Hypertonie, Osteoporose etc. Es erwarten Dich: Analysen, Konzepte und methodischer Übungsaufbau sowie VIEL VIEL Praxis für Deine Selbsterfahrung!





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE · STUDY · TEACH

The Yoga Club – Part IV: Coaching? Für jeden.

Deepen your Yoga Lektion 24 | Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro

Sa-So 29./30. November 2025 | 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript !



Fortbildung: Psychologie
mit Psychologe/HP Peter Reitz

Qualifikationen (uva):
Bachelor of Science Psychologie
Kompetenzentwickler in Coaching,
Beratung, Training und
Psychotherapie
Systemischer Berater (DGSF)
Heilpraktiker Psychotherapie
Leiter der eigenen Akademie
,change-active' und Buchautor

Heike zum Dozenten: Es gibt Menschen, die beruhigen mich sofort. Dann welche, die motivieren mich. Andere liefern mir über Wort und Schrift derartig passende Impulse, dass sie regelmäßig eine Kaskade an Kreativität in mir freisetzen. Und dann haben wir noch die, deren Menschenfreundlichkeit und organisch unverkrampftes Sozialverhalten mich spirituell anregen, ohne, dass sie selbst es spirituell nennen würden. Und es gibt Peter, der ist das für mich in Personalunion! Da er von allen Seiten draufschaut: als Leiter seiner eigenen Akademie, als Heilpraktiker Psychotherapie und Psychologe, aber auch als erklärter Familienmensch und Musiker, ist seine Art von Coaching ein entspanntes, spielerisches Heranführen und Sichtbarmachen der eigenen Anlagen und Talente. Hier geht es um universell anwendbare Coaching Tools für Dich selbst, aber auch für die Menschen, mit denen Du umgehst. Klassisch win-win.

Zielgruppe: alle Yoga- und sonstigen Lehrer und Therapeuten, alle an Transformation/persönlicher Weiterentwicklung interessierte Personen, Menschen, die Spaß daran haben, ihr geistiges Potenzial zu ergründen, sich neue und zielorientierte Fragen zu stellen, aus unwirksamen, destruktiven Mustern heraus - und in Hilfe zur Selbsthilfe zu finden. Für jeden bereichernd, der sein Leben neu beleuchten und angehen möchte.

Ziele: Steigerung der Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung, einmal für Dich, aber auch für Deine Schüler/Klienten. Anreize und Methoden zur professionellen Reflexions- und Entwicklungshilfe, persönlich und beruflich, damit neue Optionen und Handlungsalternativen entwickeln. ‚Empowerment‘ für Dich und andere, Suchen und Finden für Dich passender neuer Ziele und Strukturen für deren adäquate Umsetzung. Die allgemeine Förderung von Zuversicht, Resilienz und Vertrauen durch den Einsatz individueller und systemischer Ressourcen. Damit Steigerung Deines eigenen privaten wie beruflichen Erfolgs sowie allgemein mehr Zufriedenheit im Leben. Ideal sowohl für Dich privat als auch Deinen Unterricht und/oder Deine Beratertätigkeit.





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE · STUDY · TEACH

The Yoga Club – Part V: Frei sein

Deepen your Yoga Lektion 25 | Kosten: 249,- Euro / einzeln 299,- Euro

Sa-So 7.-8. März 2026 | 10 Std à 60 min + 2 Std angepasstes Yoga + Skript



mit

Heike Fusswinkel

Yogalehrerin
Pilateslehrerin
Dozentin



mit

Klaus Heitzenröder, MA

Yogalehrer
Musikpädagoge
Dozent

Hier einige unserer Stationen bei geschätzten Lehrern und Kollegen, die meisten in Präsenz, einige online, sowohl komplexe Ausbildungen mit Zertifikat, als auch schlicht Praxis, Seminare und/oder einzelne Weiterbildungen:

Yoga Therapie

- Meret und Richard Hackenberg, München (präsenzte Ausbildung)
- Dr. Günter Niessen, Berlin (online Weiterbildungen)

Ashtanga Vinyasa Yoga, präsent und online

- David Swenson, Hamburg, Eindhoven Holland
- David Williams, Alphen an de Rijn, Holland
- Danny Paradise
- Beryl Bender-Birch
- Matthew Sweeney
- David Collins
- Dr. Ronald Steiner (Arjuna)
- Farzad Ahmadpour, Stuttgart





dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

- Evelyn Stasula
- Timo Wahl
- Chris Braun
- Andreas Loh
- Anette Weinert
- Kino MacGregor / Tim Feldman

Power Yoga in Präsenz Wiesbaden, Frankfurt, Hamburg

- Bryan Kest

Jivamukti Yoga in Präsenz Berlin, Frankfurt

- Sharon Gannon und David Life
- Yogeshwari
- Cat Alip-Douglas
- Gabriela Bozic
- Dr. Patrick Broome
- Petros Haffenrichter
- Moritz Ulrich
- Andreas Ruhula
- Sylvie Ritter

Yin Yoga in Präsenz Rosenheim, Hamburg, Frankfurt, Taunus

- Markus Henning-Gies

Hatha-Vinyasa Yoga in Präsenz Mainz (nach Tradition Desikachar)

- Mark Whitwell
- Sybille Schlegel
- Andreas Ruhula

Inspya Yoga in Präsenz Hamburg

- Lance Schuler

Hormon Yoga in Präsenz Frankfurt

- Dinah Rodrigues

Anusara Yoga in Präsenz

- Christina Valeska Krause

Prana Flow in Präsenz (nach Shiva Rea)

- Sandra Schrödel

Sivananda Yoga in Präsenz Ashrams Allgäu, Westerwald, Nordsee

- Sukadev Bretz (Yoga Vidya)
- Matthias Geis und etliche Lehrer in den Ashrams



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Jnana Yoga in Präsenz Birstein (nach Donna Holleman)

- Eva Oberndörfer
- Marion Heil

Ayur Yoga in Präsenz St. Peter-Ording (nach Remo Rittiner)

- Kerstin Franke

Mahindra Yoga in Präsenz Birstein

- Harald Gestigkeit-Roos
- Gabriele Weise

Rosenberg Ayurveda Akademie in Präsenz Birstein

- Ayurveda Ernährung, Massage, Psychologie, Abnehmen, Haut, Schönheit mit u.a. Kerstin und Mark Rosenberg sowie Jean-Pierre Crittin

HP Ausbildung, Psycho Therapie in Präsenz Gelnhausen

- Change Active, Peter Reitz

Shaolin Qi-Gong Ausbildung in Präsenz Kaiserslautern

- Shaolin Kloster, Kaiserslautern

Tuina Massage Ausbildung in Präsenz Neu-Ulm

- Shaolin Wu Xiao, Shifu Christian Kronmüller (Shaolinmeister 34. Generation, buddh. Name: Shi Yan Wu)

Thai-Yoga-Massage Ausbildung in Präsenz Sonthofen

- Yoga im Allgäu, Matthias Herold

Pilates Ausbildungen in Präsenz

- Almut Schotte, Pilates Fact, Stuttgart
- Natascha Eyber, BASI Pilates, München und Frankfurt
- Polestar Pilates, Frankfurt

Wir arbeiten in unserem eigenen Ausbildungsinstitut mit allem Erlernten in Kombination zum Besten unserer Teilnehmer, angepasst an die jeweiligen Zielsetzungen und Voraussetzungen.





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

The Yoga Club – Part V: Frei sein | Inhalte:

Pranayama

Atemtechniken sind spätestens seit Aufkommen der Biohacker-Bewegung erneut in aller Munde bzw. Lungen. Biohacker beschäftigen sich mit Techniken und Maßnahmen, die zu einer Vitalisierung und möglichst auch Verlängerung des Lebens beitragen. ‚Breathwork‘ sagte man heute auch gern. Gib dem Kind einfach einen neuen Namen: im Yoga, Ayurveda als auch im chinesischen Qi-Gong und bei vielen anderen Methoden für geistiges und körperliches Wellbeing, sind sie teilweise bereits seit Jahrtausenden bekannt. Atmung ist einmal als **physiologischer Vorgang** lebenswichtig, wir beleuchten hier demgemäß auch die medizinische Seite. Passend eingesetzte **geführte Atmung** kann aber auch unsere Gesundheit maßgebend positiv beeinflussen, die mental/emotionale, als auch die physische. Wir lernen hier Atemtechniken aus dem Yoga, die uns aus Stress und Schmerzen führen können, in die Entspannung hinein, als auch in Mut, Kraft, Resilienz und Stehvermögen. In gute Stimmung, gesunden Schlaf uvm. Wir stellen die Zusammenhänge zwischen Pranayama und den Erkenntnissen der modernen Medizin her. Sorgen so für ein wissenschaftlich begründetes Fundament für tatsächlich wirksame Atemtechniken, die wir Dir im Skript mitliefern.

Philosophie

Wir beschäftigen uns mit gehaltvollen alten und neuen Weisheiten (keine Kalendersprüche). Z.B. aus den Veden und dem säkularen Buddhismus (gerade hier: schöne, bunte Stories, die aufmuntern, berühren, zum Nachdenken anregen). Wir stöbern bei den Griechen und Chinesen etc., dies alles in Kombination mit moderner Psychologie (Ken Wilber). Die Studienphasen wechseln sich jeweils ab mit den Atemübungen, diese zum Teil auch mit Körpereinsatz.

Zielgruppe: Yogis/Yogalehrer, Allergiker, Asthmatiker, Ateminteressierte, Biohacker, alle, die sich dazu noch mental auf neue Wege begeben möchten, Philosophie-Nerds und -Newbies, alle, die sich BEFREIT und erfrischt fühlen möchten, angeregt für ein neues Kapitel im Leben.

Ziele: wir schulen und stärken an diesem Weekend unser komplexes Sein, für mehr innere Freiheit und Weite in Verbindung mit der äußeren Welt. Außen und Innen können verschmelzen, das bedeutet Ausgleich, Balance, Versöhnung mit scheinbaren Gegensätzen.

OPTION: es besteht die Möglichkeit, NACH voller Ableistung der 100 Std. über ein Jahr, in der Folge eine Hausarbeit abzuliefern, dies als Grundlage zum Erwerb eines offiziellen Zertifikats, zur Ergänzung oder Vollendung unserer 500 Std. Yogalehrerausbildung.