



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

News Mai 2024



Quelle Bild: Pixabay, Baum im Frühling



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.

Lebendigkeit. Kraft. Lebensfreude.

Liebe:r Yogi:ni,

ach ja, das liest sich wunderbar, gehört auch zum Frühling irgendwie, und hätten wir alles gerne, nur wie stellen wir das an? Wir finden schnell überall: 10-Punkte-Listen, Krafttraining, Entspannungskurse, Yogaprogramme, Hypnose, Journaln, Meditationsgruppen, etliche weitere Therapieansätze, Nahrungsergänzungsmittel, Fitness-Apps und einiges mehr..

Und, hilft's? Teilweise/kurzfristig evtl. Aber dann ist der Effekt oft schnell wieder weg, wir haben keinen nachhaltigen Erfolg, weder qualitativ noch quantitativ. Sind dann frustriert oder zweifeln an uns: warum scheint das ALLEN anderen zu nutzen, nur mir nicht? Ist mit mir vielleicht was falsch? Bääm: da ist er, ein weiterer Schlag in den Magen, der mit Sicherheit nicht zu den o.g. Attributen führt. Und lässt uns das nächste Angebot buchen, vielleicht ist DAS jetzt ja das Richtige.. Und so fort. Kann teuer werden, uns viel Zeit und Energie rauben.

Was also tun? Ich hätte da einen weiteren Denkansatz für Dich: ich bin ein root cause junkie, so nähere ich mich fast jedem Thema. Ich will immer wissen: **woher kommt das, warum ist das so?** (Damit nerve ich dann oft die, die gerne an der Oberfläche doktern..) Also, gehen wir den Dingen doch mal auf den Grund: wenn ich jetzt gerade KEINE Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude empfinden kann, dann nützt es nichts, immer nur die Symptome zu behandeln, wenn ich die URSACHE dafür nicht finde, dann krieg ich das nie wirklich für mich hin.

Was kann jetzt die Ursache sein? Beispiel: wir haben Angst zu verletzen oder verletzt zu werden, wenn wir unserer (gesunden und natürlichen) Lebensfreude mal so richtig Ausdruck verleihen. Oje, ich bin doch ein bescheidener, zurückhaltender Mensch, passt es da überhaupt zu mir, zu meiner Kraft zu stehen, zu meiner Lust? Heißt: die ENERGIE ist eigentlich in uns da! Wird aber von uns selbst unterdrückt. ODER wir erlauben es anderen Menschen, unsere vitalen Impulse zu unterdrücken. Heißt: die **Quelle** unserer Lebensfreude ist verstopft, da sitzt ein Deckel drauf, der entweder von mir selbst oder von außen aufgeschraubt wurde und unterhalb blubbert und gluckert das, aber darf nicht raus. Das gibt Druck.

Was passiert dann? Jeder natürliche Selbstausdruck, den wir dauerhaft unterbinden (lassen), weil er ‚nicht konform‘ zu sein scheint, ist Energie, und wenn die nicht abgebaut wird, schlägt sie eben ins Gegenteil um: Verbitterung, Ärger, Scheinheiligkeit, Aggression, Depression.

Kann bedeuten: es ist eher der Mangel an **Selbstvertrauen**, der uns davon abhält, aus den Urtiefen unserer Seele zu leben, was uns dann stetig unbefriedigt zurücklässt. Wenn wir aus dieser Angst aber heraustreten, dann kommt relativ schnell unser Licht an den Tag. Und dann, sind die wünschenswerten Zustände in der Überschrift nur eine **Folge** davon. Weshalb wir das Thema ‚Sehen & Erkennen‘ enorm fördern in unseren Kursen! Sei gerne mit dabei, von Juli-September läuft unser Quartal III/24, die vielfältigen Techniken des Yoga, die wir hier üben, sind klassisch+modern, erprobt und wiederholen sich. Nur der **Kontext** ist immer neu. So setzt sich das Erlernte ideal, und wir können immer daraus schöpfen. Wir freuen uns auf Dich!



Namasté, ♥♥♥ herzensverbundene Grüße von Heike und Klaus



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Yoga-Kurse Quartal II/24 vom 3. April bis 20. Juni 24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Präsenzkurs im Studio BSS 09:30-11:00 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 im Studio BSS COACHING 17:30-18:30 Klaus level: reha	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 15:00-16:00 Klaus/Heike level: 1	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Heike level: 1-2	Präsenzkurs im Studio BSS 17:30-19:00 mit Klaus level: 1-2	Präsenzkurs Klinikgruppe Studio 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 dynamic flow			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 II/24: läuft noch bis 20. Juni 2024 ,Detox von Körper und Geist'

Quartal III/24: Start 15. Juli 2024
Ende 28. September 2024

Probeklassen gerne JETZT ! im laufenden Quartal besuchen, ganzen Kurs buchen ab Juli. In den Sommerferien fit werden? Geht prima mit uns.. Deine Klassen sind FREI und easy wählbar über unser Verwaltungssystem KURSIFANT. Mehrfach die Woche praktizieren oder auch mal 2-3 Wochen pausieren, weil Du auf Reisen bist? Kein Problem: bis zum 28. September hast Du Zeit, Deine gebuchten Termine abzufeiern. Oder Du nimmst uns online mit. Ruf uns an für Info!





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

Unsere Bildungs-Angebote 2024/25: TERMINE

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

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

Alle Lehrgänge sind von der Reihenfolge her beliebig 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	April 25 bis März 26 NEUE Termine/Gruppe ab April 2025		
Terminfindung	5 Weekends	in Abstimmung:	GEMEINSAM.	Bitte melden.

Yin Yoga Intensive Heike und Klaus	Lektionen 06-10 Seiten 9-12	April 24 bis März 25 Ausgebucht mit tollen Menschen, merci		
liegt zurück	20./21. Juli 24	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 ,Ist der Hammer' – sagt eine Teilnehmerin		
16./17. März 24	8./9. Juni 24	21./22. Sept 24	23./24. Nov 24	15./16. Feb 25

Ayur-DO Advanced Eva und Klaus	Lektionen 16-20 Seiten 17-23	Oktober 23 bis September 24 NEUE Gruppe 2025, nach Ayur-DO Basics		
liegt zurück	liegt zurück	liegt zurück	25./26. Mai 24	7./8. Sept. 24

Rahmen und Modalitäten Seite 23

The Yoga Club Experten aus verwandten, relevanten Fachbereichen + Heike und Klaus	Lektionen 21-25 DAS WIRD DIE KRÖNUNG	Mai 25 – Juni 26 für Erfahrene Termine, Dozenten, Inhalte und Themen: in Abstimmung, ab Herbst 2024 verfügbar. pre-launch ! für unsere Abgänger.
---	--	--





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

Die Yoga-Asana des Monats Mai

.. ist eigentlich keine alleinstehende Position, sondern ein ‚Vinyasa‘, eine Abfolge von Kernhaltungen, die in einer bestimmten Reihenfolge in Kombi mit der Atmung geübt werden.

Ein berühmtes Vinyasa, das wahrscheinlich die meisten kennen, ist der Sonnengruß. Man übt ihn zweckmäßig barfuß, in bequemer Kleidung und auf einer Unterlage für den eigenen Schutz.

Nachfolgend eine Alternative: **Der Waldgruß**. Kann auch Parkplatzgruß oder Bürogruß oder Überallgruß heißen.. Du benötigst hierfür weder Matte noch ganz ebenen Boden und kannst ihn prima mit Schuhen üben, outdoor wie indoor geeignet. In der frischen Frühlingsluft im Freien aber einfach ein besonderes Erlebnis (hallo liebe Waldbademeister unter Euch: that's for you).



Warum tut uns das so gut aktuell?

Rhythmisches, erwärmendes, dynamisches Üben in alle Richtungen, vom Atemfluss unterstützt, bringt den gesamten Körper aus der Frühjahrsmüdigkeit heraus und wieder in Schwung, aktiviert den Stoffwechsel, der im Frühling oft ein wenig stockig ist und bereitet uns auf Aktivitäten im Freien vor, die mit Bewegungsfluss und Ausdauer zu tun haben.

So geht's (auf der nächsten Seite nur eine Variante, komm gern in unseren Unterricht, um etliche Optionen kennenzulernen und auch, wie Du diese für Dich persönlich anpassen kannst).



dimension **yoga**
yoga service

PRACTICE. STUDY. TEACH.

Ausführung Waldgruß

Am besten malst Du Dir kleine Bildchen in die hintere Spalte, das trainiert Dein Hirn gleich mit

Aufrecht stehen, Füße eng bis hüftgelenksbreit parallel, Arme am Körper.	
Einatmen die Arme nach vorne, oben über den Kopf heben, strecken und zurücklehnen.	
Ausatmen in einen mäßigen Squat kommen, dabei den Rücken lang lassen und die Hände auf den Knien abstützen.	
Einatmen links zurück in einen Ausfallschritt, vorderes Knie bleibt gebeugt, hinteres Bein lang, Fuß leicht ausdrehen und voll absetzen: Kriegerfuß.	
Ausatmen, Rücken und beide Arme diagonal nach vorne ausstrecken, ergibt eine schiefe Ebene zum Boden	
Einatmen und den Oberkörper voll aufrichten zu Krieger 1	
Den Atem anhalten und den Oberkörper weiter nach hinten zurücklehnen	
Ausatmen, beide Beine strecken und nach vorne neigen, Hände auf vorderem Unterschenkel ablegen.	
Einatmen wieder in den Krieger (Knie vorne beugen), diesmal mit den Händen auf dem vorderem Bein	
Ausatmen mit dem hinteren Bein zurück nach vorne in den Squat, beide Hände abgestützt auf den Knien, Rücken bleibt lang.	
Einatmen, den ganzen Körper und die Beine wieder strecken und aufrichten, die Arme über den Kopf führen.	
Ausatmen, Arme zu den Körperseiten hin absenken, bereit für die andere Seite: alles gegengleich ausführen.	



Have fun wherever you are.