



Bild: Pixabay

Dimension-Yoga-News Juni 2019

- Sonnigen Gruß
- In Kürze +++
- Kursplan Quartal 2/19
- Kursplan Quartal 3/19
- Unsere Termine bis März 2020
- Übersicht:
 - Deepen your Yoga (Lektionen 1-5)
- Juni Weekend Sonnengrüße:
 - Deepen your Yoga (Lektion 2)
 - ‚Zwischen Himmel und Erde‘
- Chakra-Erlebnistag!! (+ Zusatztermin)
 - mit Autor/Psychologe Jean-Pierre Crittin
- **Erholungszeit für Dich:**
 - **Die heilende Kraft des Restorative Yoga mit Gastlehrer Michael Baumgarten**
- Yogiwaffeln

dimension YOGA
heike fusswinkel

YOGA service
klaus heitzenröder

Yoga und Pilates
Praxis | Ausbildung | Weiterbildung

Kontakt
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com
0162 700 3313

www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com
0160 702 2213

Adresse
Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster



Sonnigen Gruß

Du Liebe(r),

jeder Hatha Yogi kennt sie: die Sonnengrüße, eine fließende Abfolge aus Yoga Kernhaltungen (Asanas), die den Körper in alle Richtungen bewegen, ihn mobilisieren, kräftigen, tonisieren, entspannen und – einfach gute Laune machen. Auf Sanskrit: Surya Namaskar. Man kann SN von super sanft (und max. effektiv) auf einem Stuhl sitzend! ausführen oder auf allen Vieren, aber auch sehr athletisch und fordernd mit Sprüngen und kreativen Liegestützvarianten..

Wieso erobern diese Grüße die Welt? Was ist ihr Geheimnis, wie funktionieren, wie wirken sie? Hier ein Auszug aus unserem ausführlichen über 30 Seiten Skript zu unserem Sonnengruß-Seminar ‚Zwischen Himmel und Erde‘ Deepen your Yoga 2, **nächster Termin 1.+2. Juni 2019:**

Allgemeine Wirkung von Sonnengrüßen:

Glücksgefühle werden frei gesetzt

durch den Fluss innerhalb der Übung = ‚flow effect‘

Reinigung und Aktivierung

durch Schweißbildung und Massage der inneren Organe während der Übung

Harmonisierung

durch die sinnvoll ineinandergreifenden Bewegungen

Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

über die andauernde Dynamik in und durch die einzelnen Asanas

Konzentration

durch die meditativen Momente in der Statik innerhalb der einzelnen Wiederholungen als auch die Verbindung Atmung/Bewegung

Gelenkaktivierung

funktionales Training über mehrere Gelenke

Muskeltraining

Surya Namaskar setzt Muskelreize im gesamten Körper

Schaffung von mehr Flexibilität

Vorbeugen/Rückbeugen+evtl. Drehungen im Wechsel

nachfolgende Entspannung

durch die vorherige komplexe Anspannung in Bewegung

Es gibt noch mehr Gründe: feinstofflicher, spiritueller Art, aber u.E. genügen bereits diese grobstofflichen Argumente, um SN (am besten) täglich zu praktizieren.. **Willst Du lernen wie Du die Asanas im Sonnengruß üben, sie abwandeln, variieren, Deinem jeweiligen Gesundheitszustand, Hormonstatus und Alter.. entsprechend sinnvoll ändern kannst?** Dazu brauchst Du vor allem eines: Kenntnis der Kernhaltungen, ihrer Wirkungen und Kontraindikationen und die Struktur von Vinyasa Krama – wie bringe ich das Ganze in eine sinnvolle Reihenfolge?

Sun Salutes und willkommen
im Juni bei uns auf der Matte
Namasté

Heike und Klaus



In Kürze

+++ am **Wochenende des 1.+2. Juni 2019** gibt es noch zwei Restplätze zum Thema:

Yoga Sonnengrüße | Pranayama | Philosophie
„Zwischen Himmel und Erde“
Deepen your Yoga - Lektion 2

(die genaue Beschreibung folgt später im newsletter)

Keine Vorkenntnisse nötig. Tu' Dir was Gutes am Weekend: fließe mit den Grüßen durch Deinen Körper, iss was gesundes, trinke viel Wasser und unterstütze so die Reinigung und Aktivierung Deiner Organe. Tauche dazu mental/emotional ein mit liebevollen Menschen in ein Thema, das uns alle berührt: wie kann ich mein Leben voll erkennen und auskosten ! +++

+++ **Ab April 2020** startet unser nächster Durchlauf **Deepen your Yoga Lektionen 6-10**, die sich auf **faszienorientiertes YIN Yoga** beziehen. Wir haben hierfür bereits 11 Interessenten. Wenn Du in die Mailliste mit aufgenommen werden möchtest, bitte kurze Nachricht. Ab Juli 2019 versorgen wir Dich dann regelmäßig mit hilfreichen, themenbezogenen Tipps und beziehen Dich in die Terminplanung 2020 noch mit ein. Willkommen in der Tiefe Deiner Faszien. Keine Vorkenntnisse nötig +++

+++ Neuer Kurstermin

Wir freuen uns ganz besonders, Euch einen (nicht nur) ‚sommer‘konformen und arbeitnehmerfreundlichen ☺ neuen Kurstermin in unserer mit allen Yoga Hilfsmitteln ausgestatteten Ausbildungsschule anzubieten:

Start: **Mittwoch 17. Juli**
Pause: **Mittwoch 21. August**
Ende: **Mittwoch 25. September**

Ort: dimension YOGA Bad Soden Salmünster, großer Raum

Zeit: 20:00-21:30 Uhr

Lehrer: Klaus (vorerst kein Level, wir richten uns nach den Menschen, die kommen!)

Der Kurs geht über 10 Termine, ist krankenkassenzertifiziert und somit erstattungsfähig.
ACHTUNG: wir haben **bereits 12 Anmeldungen**, bitte schnell noch anfragen, dann bist Du bei der Neugestaltung von Beginn an mit dabei und wächst mit der Gruppe +++



Kursplan Quartal II/19 | April bis Juni 2019

dimension  yoga

Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrerin (REAA) | Pilates Trainer
0162 – 700 3313
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com

yoga  service

Klaus Heitzenröder M.A.
Yogalehrer (DY) | Pilates Trainer
0160 – 702 2213
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com

Tag und Zeit		Ort und Überperiode	Kurs und Level	Lehrer
Montag		01. April – 17. Juni 2019		
09:30 - 10:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (soft)	Klaus
17:45 - 18:45		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2) after work	Klaus
19:00 - 20:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2) sportive	Heike
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2)	Klaus
Dienstag		09. April – 18. Juni 2019		
18:00 - 19:30	OFFEN	Ballettschule Langenselbold	Yoga (1-2) after work	Klaus
18:30 - 20:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1) relaxed	Heike
20:30 - 21:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
Mittwoch		10. April – 19. Juni 2019		
09:15 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1)	Heike
17:30 - 19:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2)	Heike
17:45 - 19:15	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
20:30 - 22:00	OFFEN	Tanzstudio Step by Step Gelnhausen	Yoga (1-2)	Klaus
Donnerstag		04. April – 13. Juni 2019		
17:30 - 19:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (2) flow	Heike
Freitag		05. April – 14. Juni 2019		
09:00 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1) easy flow	Heike
09:30 - 11:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus
17:00 - 18:30		dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (1-2)	Heike
18:00 - 19:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden-Salmünster	Yoga (all)	Klaus

**OFFEN: hier können versäumte Termine spontan vor-/nachgeholt werden ohne Anmeldung
alle Kurse laufen über je 10 Termine | alle Termine auf der Rückseite | Feiertage sind frei**

Bad Soden-Salmünster	Langenselbold	Gelnhausen
dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster	Ballett am Schloss Schlosspark 5 63505 Langenselbold	Tanzstudio Step by Step Am Galgenfeld 14 63571 Gelnhausen



Saisonende Quartal II: 19. Juni 2019

Kursplan Quartal III/19 | Juli bis September 2019

dimension  yoga

Heike Marion Fusswinkel
Yogalehrerin (REAA) | Pilates Trainer
0162 – 700 3313
www.dimension-yoga.com
heike@dimension-yoga.com

yoga  service

Klaus Heitzenröder M.A.
Yogalehrer (DY) | Pilates Trainer
0160 – 702 2213
www.yoga-service.com
klaus@yoga-service.com

Tag und Zeit		Ort und Überperiode	Kurs und Level	Lehrer
Montag		15. Juli – 23. September 2019		
09:30 - 10:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (soft)	Klaus
17:45 - 18:45		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2) after work	Klaus
19:00 - 20:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) sportive	Heike
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (2)	Klaus
Dienstag		16. Juli – 24. September 2019		
18:00 - 19:30	OFFEN	Ballettschule Langenselbold	Yoga (1-2) after work	Klaus
18:30 - 20:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1) relaxed	Heike
20:30 - 21:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
Mittwoch		17. Juli – 25. September 2019		
09:15 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1)	Heike
17:30 - 19:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
20:00 - 21:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all) NEU!!!	Klaus
Donnerstag		18. Juli – 26. September 2019		
17:30 - 19:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
19:30 - 21:00		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (2) flow	Heike
Freitag		19. Juli – 27. September 2019		
09:00 - 10:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1) easy flow	Heike
09:30 - 11:00	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus
17:00 - 18:30		dimension YOGA Bad Soden (inhale)	Yoga (1-2)	Heike
18:00 - 19:30	OFFEN	dimension YOGA Bad Soden (exhale)	Yoga (all)	Klaus

OFFEN: hier können versäumte Termine spontan vor-/nachgeholt werden ohne Anmeldung alle Kurse laufen über je 10 Termine | Übepause (Ferien) vom 19.-23. August 2019

Bad Soden-Salmünster	Langenselbold	Bad Soden-Salmünster
dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster großer Raum (inhale)	Ballett am Schloss Schlosspark 5 63505 Langenselbold	dimension YOGA Turnerweg 5 63628 Bad Soden-Salmünster kleiner Raum (exhale)



Yoga-Quartal 3/2019

Start Quartal III/19	Übepause III/19	Ende Quartal III/19
Montag 15. Juli 2019	Mo-Fr 19.-23. August 2019	Freitag 27. September 2019
insgesamt je 10 Termine	Heike: privat	Klaus: Krankenkasse

Yoga-Quartal 4/2019

Start Quartal IV/19	Übepause IV/19	Ende Quartal IV/19
Montag 7. Oktober 2019	Mo-Fr 11.-15. November 2019	Freitag 20. Dezember 2019
insgesamt je 10 Termine	Heike: privat	Klaus: Krankenkasse

Yoga-Quartal 1/2020

Start Quartal I/20	Übepause I/20	Ende Quartal I/20
Montag 13. Januar 2020	Mo-Fr 17.-21. Februar 2020	Freitag 27. März 2020
insgesamt je 10 Termine	Heike: privat	Klaus: Krankenkasse



NEUE Seminare Hatha Vinyasa Yoga (Yang): Deepen your Yoga 2019 | Lektionen 1-5 Bad Soden-Salmünster

Ort: dimension YOGA
Turnerweg 5
63628 Bad Soden-Salmünster

Zeiten: samstags 8:30-12:30 und 14:00-18:00 Uhr
sonntags 8:30-12:30 Uhr (min. 12 Stunden Unterricht)

Deepen your Yoga (1) Sa/So 4.+5. Mai 2019
das Fundament: Standhaltungen, Geschichte und Philosophie des Yoga

Deepen your Yoga (2) Sa/So 1.+2. Juni 2019
zwischen Himmel und Erde: Sonnengröße, Pranayama, Philosophie

Deepen your Yoga (3) Sa/So 28.+29. September 2019
a bow, a lift and a twist: das Prinzip von Vorbeuge, Rückbeuge und Drehung

Deepen your Yoga (4) Sa/So 30. Nov + 1. Dez 2019
flow, assist and relax: persönliche Assistenz, Umkehrung und Entspannung

Deepen your Yoga (5) Fr/Sa 14.+15. März 2020 Prüfungs-Seminar
Prüfung zum Yogalehrer DY100, Steuer, Recht und Marketing für Yogalehrer

Du gehst keinen Knebelvertrag ein, sondern bleibst für alle Seminare frei

Du KANNST, musst aber nicht, eine Prüfung zum Yogalehrer DY100 ablegen. Wenn ja, dann benötigst Du zusätzlich zu den 5 weekends 3-4 Quartale (= min. 40 Stunden Yoga Praxis), regelmäßigen Yoga-Unterricht bei uns im wechselnden Kontext über 9-12 Monate.

Eine Prüfung ist optional, Du kannst die weekends gerne auch einfach **als Vertiefung für Deine eigene sichere, effektive und ausgewogene Yoga Praxis** buchen.

Wir führen diese offiziell anerkannten und hoch motivierenden Seminare YIN und YANG auch **INHOUSE bei Dir durch**, frage uns und entsprechende Termine bitte einfach an.



Deepen your Yoga (DYY Lektion 2)

- Zwischen Himmel und Erde -

Schwerpunkte: Sonnengröße, Pranayama und Philosophie

Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

Termin:	Samstag	1. Juni 2019 von 08:30-12:30 und 14:00-18:00 Uhr
	Sonntag	2. Juni 2019 von 08:30-12:30 Uhr
		insgesamt min. 12 Stunden à 60 Minuten

weitere Orte: externe Termine gerne auf Anfrage bei Dir!

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Empfohlene Lektüre:
‚Patanjali's Yogasutra‘ von Ralph Skuban

Für wen geeignet?

Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung. Für Fitness Trainer, Tanzlehrer, Sportler, alle Bewegungsliebhaber. **Yoga in der Tiefe verstehen, anwenden und lehren lernen.**

Was habe ich davon?

Wir unterrichten nachhaltig, Du erhältst ein umfangreiches (33 Din A4 Seiten) bebildertes Skript zum Nachlesen der Unterrichtsschwerpunkte und - nach vollständiger Teilnahme - ein entsprechendes Zertifikat mit Stundennachweis einsetzbar als Teil einer Ausbildung zum Yogalehrer oder als Weiterbildung.



Was sind die Schwerpunkte dieses Moduls?

- von Heike und Klaus angeleitete Vinyasa Yoga Übepaxis am Samstag und Sonntag Morgen
- Erarbeitung der **Kern Asanas von Sonnengrüßen für Anfänger, sanfte Mittelstufe bzw. Varianten und Abwandlungen für unterschiedliche Bedürfnisse**
- **die Bedeutung von Pranayama im Übefluss** / Verbindung: Atmung und Bewegung = Vinyasa
- **Auseinandersetzung mit der alten Yoga Philosophie - für einen Transfer in den modernen Alltag**
- Fachvorträge, Fallbeispiele, Einzel- und Partnerarbeit, Zeit für Reflexion
- viel Lachen ☺ Aha-Erlebnisse, Schweiß und vielleicht sogar ein paar Tränen, Emotion satt, und in jedem Fall: Transformation = Wachstum und Entwicklung

Wer macht das?

Dozenten:



Heike Fusswinkel



Klaus Heitzenröder

Kosten

165,- Euro incl. ausführliches Skript 33 Din A4 Seiten
(Preis gilt an unserer home base in Bad Soden, externer Preis auf Anfrage)



Chakra – Erlebnistag(e) mit Buchautor/Psychologe Jean-Pierre Crittin

Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

Termin: **Donnerstag 20. Juni 2019 (Feiertag) von 08:30-12:30 und 14:00-17:30 Uhr**

Zusatztermin: **Sonntag 23. Juni 2019 von 10:00-19:00 Uhr (auch hier mit 1,5 Std. Pause)**

beide Termine ausgebucht mit Warteliste, gerne vormerken lassen!!

Für wen geeignet?

Für alle, die mit Yoga und Ayurveda ihr Leben verbessern möchten, für Angehörige pädagogischer, helfender und medizinischer Berufe als professioneller Zugewinn. Für alle an der Erweiterung, Vertiefung und Konsolidierung ihres Wissens interessierte Yogis, angehende oder ausgebildete Yogalehrer als Weiterbildung.

Worum geht es?

Chakras sind – ganz einfach gesagt – Energiezentren, die den feinstofflichen Energiefluss steuern. Sie sind als Brücken zwischen Geist und Körper dafür verantwortlich, dass sowohl Geist als auch Körper dem Potenzial entsprechend gut funktionieren und zusammen harmonieren. Sind die Chakras aktiv, bin ich - auch unter Druck - in der Lage, das, was in mir steckt umzusetzen. Sind die Chakras blockiert, kann ich weniger klar denken, sind meine körperlichen Funktionen beeinträchtigt, verkaufe ich mich unter meinem Wert.

Chakraarbeit ist ein wichtiger Teil innerhalb der **Ayurvedischen Psychologie** zum Erreichen der inneren Balance, bei der Bewältigung von Ängsten, zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, bei vielen anderen Themen, unter anderem bei der Bewältigung von Stress, der Prävention und der Therapie von Burnouts.

Die Teilnehmenden am „Chakra - Erlebnistag“ bekommen einen Einblick in die Chakratheorie, begegnen den eigenen Chakras und erfahren an sich selbst die Wirkung der verschiedenen Methoden der Chakraarbeit.



Was sind die Schwerpunkte dieser Veranstaltung?

Die Ziele

Die Teilnehmenden kennen die sieben Haupt-Chakras und können mit ihnen bei sich selbst in Verbindung treten. Sie kennen die Funktion der Chakras und Möglichkeiten, die eigenen Chakras zu aktivieren.

Die Inhalte

- ☺ Kurze Einführung in die Ayurvedische Psychologie
- ☺ Die sieben Hauptchakras und ihre Funktion
- ☺ Grobstoffliche und feinstoffliche Energie
- ☺ Das Zusammenspiel von Geist und Körper (Psychosomatik)
- ☺ Die Energietheorie
- ☺ Der Chakratest und persönliche Chakrakonstitution
- ☺ Persönliches Energiemanagement; Vorbeugung gegen Burnout
- ☺ Erfahrungen mit der Chakraarbeit
- ☺ Chakraübungen für zuhause

Die Methoden

kurze theoretische Lernimpulse, Diskussionen, Teamarbeiten, Übungen, Selbsterfahrung.

Wer macht das?

Jean-Pierre Crittin



Dipl. **Psychologe FSP** (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen), ordentliches Mitglied der **pca/acp** (Schweizerische Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung), **Sportpsychologe SASP** (Swiss Association of Sport Psychology), westlicher und ayurvedischer Psychotherapeut, psychologischer Unternehmensberater, Coach und Ausbilder in kleinen, mittleren und internationalen Großunternehmen. Diverse Spezialausbildungen u.a. in Gruppendynamik, Gestalttherapie, Meditation, Coaching, Focusing, Chakrathherapie.

Ausbilder in der Diplomausbildung für Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung und Therapie, in der Diplomausbildung für Chakrathherapie, in der Diplomausbildung für

MeditationslehrerInnen & Mentalcoaches am eigenen Institut in der Schweiz. www.crittin.ch



Autor der folgenden Bücher:

- ☺ Crittin, Jean-Pierre, *Erfolgreich unterrichten: Die Vorbereitung und die Durchführung von Unterricht. Ein praxisbezogenes Handbuch für Ausbilder und Kursleiter*, 2003, Haupt Verlag Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre, *Selbstbestimmt und erfolgreich lernen. Situationsbasiertes Lehren und Lernen*, Haupt Verlag, 2004, Bern, Stuttgart, Wien
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: *Ayurvedische Psychologie; Wege zum Selbst und das Energieprinzip im Ayurveda*, 2010, Windpferd Verlag Oberstdorf.
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: *Wachstum und Entwicklung. Das Erwachen der Urkraft Shakti*, 2013, Windpferd Verlag Oberstdorf
- ☺ Crittin, Jean-Pierre: „*Chakra. Selbsttherapie in sieben Stufen*“, 2015, Windpferd Verlag, Oberstdorf

Anmerkung von Heike: Zur Person von Jean-Pierre ist zu sagen, dass er in seinem Understatement vieles nicht sagt, was er noch mitbringt. Zum Beispiel, dass er u.a. direkter Schüler von Carl Rogers in Kalifornien war und durch seinen breiten Hintergrund ein Riesenspektrum abdeckt, das er in all seinen engagierten Kursen freigebig teilt. Ich habe ihm persönlich viel zu verdanken und freue mich enorm, ihn bei uns zu begrüßen ☺

Kosten

135,- Euro incl. kleinem Skript

Anmeldung FÜR WARTELISTE:

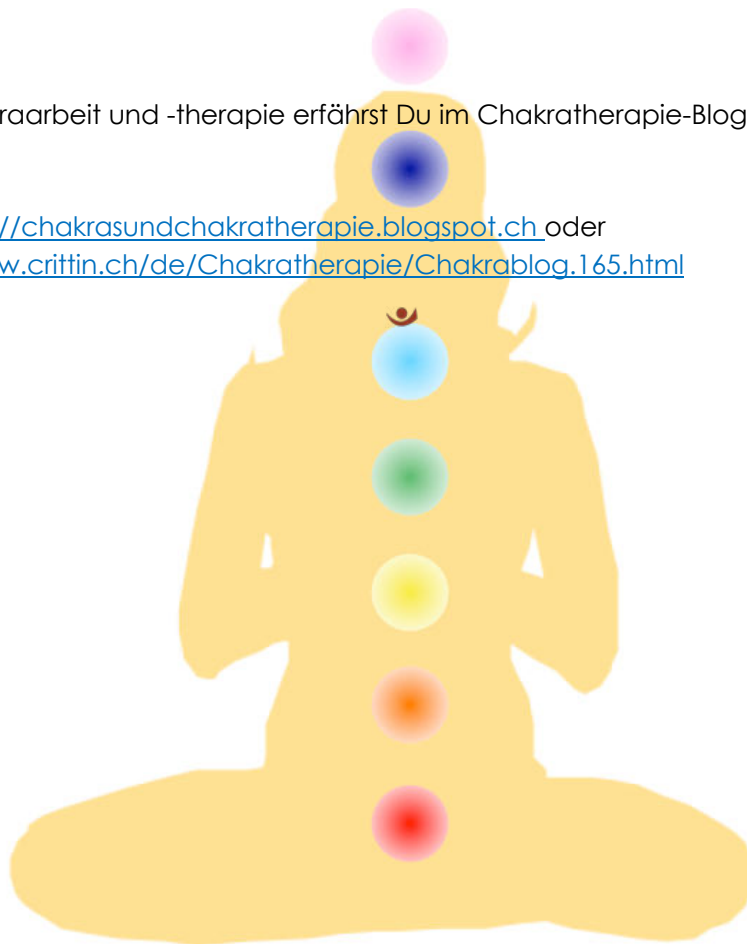
bei Heike oder Klaus

heike@dimension-yoga.com

klaus@yoga-service.com

Mehr über Chakraarbeit und -therapie erfährst Du im Chakrathherapie-Blog:

<http://chakrasundchakrathherapie.blogspot.ch> oder
<https://www.crittin.ch/de/Chakrathherapie/Chakrablog.165.html>



Erholungszeit für Dich: „Die heilende Kraft des Restorative Yoga“ mit Gastlehrer Michael Baumgarten

Wer macht das?

Unser (äußerst authentischer, mit viel viel Herz und wonnigem Humor gesegneter) Freund, Michael Baumgarten, schreibt in eigenen Worten:

Mein Yoga Weg hat vor etwa 5 Jahren begonnen.

Erst eher schleppend und langsam, auch mit ein paar Durststrecken.

Aber mit der Zeit wurde mir klar, dass Yoga (für mich) kein reines Fitnesstraining sein sollte, bei dem man jetzt unbedingt ins Schwitzen kommen muss, sondern eher eine **bewusste Arbeit** mit Körper und Geist.

Ich entdeckte Yin Yoga mit seinen ruhigen und meditativen Sequenzen und absolvierte eine 200 Stunden Yin Ausbildung bei Markus Henning Giess.

Per glücklichem Zufall kam ich vom Yin Yoga dann zum Restorative Yoga und fand darin absolut das, wonach ich, meine Seele und mein Körper, in der aktuellen Lebensphase suchte.

Die Restorative Praxis schätze und liebe ich, weil sie dem Menschen, seinem Geist und Körper endlich einmal ein Gegengewicht zu unserem "Yang – Alltag" bietet. D.h. den Ausgleich zum forderndem Beruf, aktiver Freizeitgestaltung und den täglichen Aufgaben, die wir alle außerdem noch zu erfüllen haben.



In meinem Unterricht bei Heike und Klaus möchte ich zeigen, wie dieses Ziel durch das Nutzen von verschiedenen Yoga-Hilfsmitteln beim Ausführen der Asanas erreicht werden kann.

Themenrelevante weitere Ausbildungen:

- Yin Restorative Yogatherapie 175 Stunden bei René Hug
- Basis Gongausbildung bei Csongor Kölcze

Für wen geeignet?

Dieser Yoga-Stil ist perfekt für Menschen, die Ruhe suchen und sich vom Stress des Alltags regenerieren wollen. Restorative Yoga ist auch für Menschen geeignet, die aktuell körperliche Beschwerden haben, oder die nach einer Verletzung ihren Körper auf eine ganzheitliche Art und Weise zur Heilung anregen wollen. Auch Neugierige, die es einfach einmal ausprobieren möchten, sind bei mir herzlich willkommen. Ebenso können in anderen Stilen ausgebildete Yogalehrer-Kollegen diese Erfahrung als Ergänzung und Anregung für ihre eigenen Klassen nutzen.



Wo und Wann?

Ort: dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster

Tag: **1. Termin:** **Sonntag** **1. September 2019**
 2. Termin: **Sonntag** **27. Oktober 2019**

(am 2. Termin hat Michael eine Option mit heißen Steinen angeboten: wenn ihr das wollt an einem kühlen Herbsttag? ☺)

Zeit: jeweils 3-stündiger Workshop
 von 10-13 Uhr

Preis: 45,- Euro/Person/Termin
 Überweisung bitte auf Konto Heike Fusswinkel (Daten in AGB)

Anmeldung: **bitte schriftlich und verbindlich, es gelten unsere AGB**
 bei Heike oder Klaus

Worum geht es?

Die Restorative Praxis unterscheidet sich von anderen Yoga-Stilen vor allem durch die vielen verschiedenen Hilfsmittel, die den Körper dabei unterstützen, sehr sanft in den Asanas zu verweilen. Auf eine Dehnung wird verzichtet und die Muskulatur entspannt komplett. Im Vordergrund stehen Ruhe, Stille und das Gefühl des Getragenseins in den Positionen. Du unterstützt und polsterst deinen Körper in den Haltungen mit Bolstern, Decken und Blöcken so gut, dass du keinerlei Muskelanspannung, Dehnung, Schmerz, Druck oder Ziehen verspürst. Auf diese Weise kommt der Körper in sanften Vorbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen und Drehungen vollkommen zur Ruhe. Wir fühlen uns "aufgefangen" und können uns körperlich und geistig entspannen. Wenn wir uns entspannt fühlen, passieren erstaunliche Dinge. Unsere Körpersysteme können wieder normal funktionieren, wir verdauen unsere Nahrung und eliminieren überflüssige Energien, die wir nicht mehr brauchen. Wir schlafen gut, der Geist kommt zu Ruhe, wir stärken unser Immunsystem und verjüngen unseren Körper auf einer zellulären Ebene

Restorative Yoga ist: entspannen, ankommen und einfach mal nur atmen und sein...

Was sind die Schwerpunkte dieser Veranstaltung?

Die Teilnehmer lernen das Restorative Yoga in Form von

- Theorie
- Praxis
- Selbsterfahrung

kennen.

Unterstützt wird die Praxis mit verschiedenen Klangelementen.

Die Teilnehmer benötigen warme und bequeme Kleidung.



Yogiwaffeln



Wir frühstücken nicht, aber trinken im Laufe des Vormittags jeder min. 3/4 Liter: meist Ingwerwasser oder Kräutertee nach Saison. Im Frühling gerne bitteres für die Leber, im Herbst zimtiges, wärmendes, im Sommer minziges, im Winter darf es dann noch etwas spiciger sein..

Morgens unterrichten wir, laufen ein Stündchen, haben Termine, sitzen am Mac und/oder sind wir per eigener Übepaxis auf der Matte. Zwischen 11 und 12 Uhr heißt der genüssliche Treffpunkt dann: Küche - und wir bereiten und zelebrieren einen ausgiebigen Brunch, ein Highlight des Tages! Hier eine köstliche, schnelle und sehr einfache Waffel-Idee, die wir sehr lieben, meistens essen wir noch ein Gemüsegericht mit Bohnen hinterher, damit haben wir im Sinne von Ayurveda dann wieder allen Geschmacksrichtungen Genüge getan und somit für Ausgewogenheit gesorgt.

Luffige leckere Yogiwaffeln, tierfrei, mit dem Happymaker-Hildegardgetreide: Dinkel

180 gr. ganzen Dinkel, frisch mahlen (ich nehm den Vitamix dazu) Achtung: Gluten!
70 gr. Kokosmehl
70 gr. Kokosblütenzucker
2 EL Chiasamen
600 ml Sojamilch
½ TL Vanillepulver oder ausgekrazte Vanilleschote
2 EL Kokosöl (im Wasserbad schmelzen)

Chia und Vanille in die Milch einrühren und etwas stehen lassen für die Bindung, dann alle weiteren Zutaten hineinmixen und luffig mit dem Schneebesen aufschlagen. (Chia statt Ei, tierleidfrei, dafür mit Omega 3, reimt sich sogar ☺). Waffeleisen heizen, Teig 3-esslöffelweise einfüllen je nach Form, backen, servieren.

Ich finde sie kalt sogar fast noch köstlicher, sie schmecken unwiderstehlich. Wenn sie warm sind, nehme ich gern noch etwas Ahornsirup dazu, kalt benötigen sie m.E. gar nichts. Wunderbar sind die Waffeln auch mit Erdbeeren, Bananen oder Heidelbeeren. Enjoy ☺

