

# Yoga wie in Indien jetzt auch mitten in Gifhorn

Das neue Meer-Yoga-Studio von Kerstin Proske hilft, die Sinne zu fokussieren. Das steckt hinter ihrem Programm.

**Reiner Silberstein**

**Gifhorn.** Yoga-Kurse gibt Kerstin Proske schon seit Jahren – an verschiedenen Orten. „Es war aber immer mein Traum, ein Zuhause für mein Yoga zu finden“, sagt die Calberlaherin. Dieser Traum ist nun in Erfüllung gegangen: Am vergangenen Samstag eröffnete sie das Meer-Yoga-Studio im Gifhorer Steinweg 67.

„Als ich diese Räume zum ersten Mal gesehen habe, konnte ich mir das sofort gut vorstellen.“ Rund 140

Wir haben alles hier, die Teilnehmer brauchen höchstens ein Handtuch und etwas zu trinken mitzubringen.

**Kerstin Proske** vom Meer-Yoga-Studio

Quadratmeter Fläche bietet eine Menge Platz für verschiedene Aufgaben: Neben dem großen Kursraum für Gruppen von bis zu 15 Teilnehmern gibt es auch einen Coaching-Raum für Lebensberatung sowie ein Zimmer für die Thai-Yoga-Massage. „Hier kann man immer vorbeikommen, wenn man Zeit hat“, so Proske, „ich arbeite an den



**Kerstin Proske aus Calberlah eröffnete am Samstag das Meer-Yoga-Studio im Steinweg 67.**

SILBERSTEIN

Energielinien des Körpers entlang, so dass Entspannung entsteht.“ Zusätzlich gibt es im Studio in der ersten Etage auch noch Umkleiden,

Materialraum und zwei Toiletten. „Wir haben alles hier, die Teilnehmer brauchen höchstens ein Handtuch und etwas zu trinken mitzu-

bringen.“

Alle Kurse basieren bei Kerstin Proske auf Hatha-Yoga. Den Grundstein legte sie dazu, als ihre Familie

vor einigen Jahren aus beruflichen Gründen ihres Ehemannes nach Indien zog – für drei Jahre. „Dort bin ich zum Yoga gekommen. Das hat mich vollkommen geflasht. Man kann dabei ganz bei sich sein, alles andere ausblenden.“ Unterstützt wird dies im Meer-Yoga-Studio Gifhorn durch besondere Düfte: „Heute haben wir hier Wild Orange, das ist erfrischend. Die Düfte regen die Sinne an, man bekommt den Kopf frei, kann sich auf etwas Neues fokussieren.“

„Ich möchte hier weitergeben, was mich ausmacht. Das tut man auch mit der Umgebung.“ So hat alles einen indischen Touch im Studio. „Ich lebe Yoga.“

Beim Energy-Yoga geht es um die richtige Atmung, ums Zu-sich-Kommen. Beim Yin-Yoga werden die Positionen lange gehalten – das blättere das Fasziengewebe auf, lasse Verspannungen verschwinden. Die Yoga-Moves sind herz-kreislaufbetont, es gibt viel Bewegung. Zudem bietet die Calberlaherin auch Pilates, Meditation für Einsteiger, Rücken- und Männer-Yoga an. Es gibt noch freie Plätze, die Montage und Donnerstage sind aber derzeit schon ausgebucht.

**Das Meer-Yoga-Studio** befindet sich im Steinweg 67 in Gifhorn, erstes Stockwerk. Kontakt: (0152) 38485553, proske.kerstin@web.de, www.meer-yoga.com.