



# Newsletter

## 03-2025

Om  
Lokah Samastha  
Sukhino Bhavantu!

Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren!

Namasté Kerstin

### *Rückblick 1. Quartal 2025*

Das erste Quartal 2025 ist schon fast vorbei und beinhaltete wunderbare Kurseinheiten mit wertschätzenden, begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Der "Tag der offenen Tür" wurde von einigen Interessierten wahrgenommen, die auch der Ernährungsberaterin Charlotte Stegen gespannt zuhörten.

Alle Freitags-Specials von "Yin, Yang & Klang" über "Workout mit dem Kopfstandhocker", "Yin Marathon" bis hin zu "Yin & Nidra" wurden mit viel Interesse ausprobiert und brachten Stille und Entspannung für Jede/n.

Ebenso verhielt es sich mit meinem ersten Retreat Wochenende in Sankt-Peter-Ording im Februar. Neben Yoga- und Meditationseinheiten am Morgen und Abend genossen alle Teilnehmenden das schön gelegene Hotel "Strandgut Resort", die Dünentherme sowie Strandspaziergänge bei Sonne und blauem Himmel.

Vielen Dank für Euer Vertrauen!





## Yoga meets Breathwork

Zum Frühjahrsbeginn am 21. März 2025, 17h - 20h, erwartet dich "Yoga meets breathwork" mit dem Thema "Frühjahrsputz".

Nina Novak und ich begleiten dich in diesem wunderbaren Format erst durch eine ca. 75minütige Yogasequenz, mit vielen Drehbewegungen, die die körpereigene Entgiftung fördern, um dich im Anschluss durch eine ganz besondere Atemtechnik in dein Innerstes zu begleiten.

Energieausgleich: 60€, Anmeldung bitte über mich.

## Special "Frühling"

Mit Frauke Schroth und mir feierst Du den Frühling, denn nun ist er da. Du darfst Dich ausprobieren in Umkehrhaltungen und Armbalancen, mal Asanas spüren, die in den wöchentlichen Yogakursen etwas zu kurz kommen. Das bedarf Deiner Kraft und Deines Mutes, aber Frauke und ich sind an Deiner Seite.

Diese aktivierenden Asanas folgt eine Yin Sequenz und abschließend genießt Du eine Yoga Nidra Einheit oder Meditation.

Interessiert? Mutig? Voller Vorfreude? Dann melde Dich gleich noch an! Energieausgleich: 60€



## Workout mit dem Kopfstandhocker

Es gibt eine Fortsetzung dieses beliebten Workouts:

Du "stehst" Kopf - mit Hilfe eines Kopfstandhockers, den du selber mitbringst oder dir bei mir ausleihst.

Wenn wir in die Über-Kopf-Position bzw. Kopfstand gehen, sehen wir die Welt aus einem komplett anderen Blickwinkel. Außerdem wird dein Kopf besser durchblutet und so deine Sinne und Nerven gestärkt.

Für Jede(n) gibt es die richtige Intensivität einer Asana (Übung) und danach entspannst du im Savasana.

Sei unbedingt dabei am 04.04.2025, 17h - 19h; Energieausgleich: 40€.



## Frauenkreis "Lebensfreude"

Am 09.05.2025, 17h - 19h, geben Mirja (Instagram: mirjasglanz) und ich einen Frauenkreis "Lebensfreude". Wir wollen mit Euch meditieren, tanzen, lachen und uns unseres Lebens freuen. Auch hinterfragen wir, was uns manchmal hemmt, diese pure Freude zu spüren.

Komm unbedingt dazu und verbinde Dich! Tanz Dich frei!!!

Anmeldung über mich; Energieausgleich 40€



## Inside Flow

Es ist wieder soweit: Ina kommt am 16.05.2025, 17h - 19h, um mit Euch zu tanzen im Stil des Inside Flows. Passend zur Jahreszeit und für jedes Level bringt Ina eine Choreografie mit, die Spaß und Freude an der Bewegung nach Musik vermittelt, die Dich schwitzen und lachen lässt - auch wenn es mal nicht so läuft.

Sei sehr gern dabei und melde Dich schnell bei mir an, denn die Matten sind begrenzt.

Energieausgleich: 40€

## Frauen Gesundheitsmesse

Nachdem ich am 23. Februar das erste Mal einen Messestand beim "Rampenlicht" hatte und wunderbare Kontakte geschlossen habe, bin ich auch auf der Frauen Gesundheitsmesse in Meinersen dabei, am 18.05.2025, ab 11 Uhr.

Komm gern vorbei, wenn Du mehr über mich, mein Meer Yogastudio und über mein vielfältiges Angebot erfahren möchtest (Lebensberatung, Thai Yoga Massage, DoTerra Botschafterin, Zinzino Partnerin).

Ich freue mich auf Dich und Deine Freunde!



## Was noch kommt!

Workshop "Yoga meets Ayurveda - Wechseljahre, na und!"

Workshop "Yoga & Detox - ganzheitlich"

Special "Meer Yoga" - Einstimmung auf Deinen Urlaub 11.7.25



# Sonne, Strand und Meer (her) Yoga

Im September, vom 14. bis 21.9.2025, wenn es in Deutschland schon leicht herbstlich wird, erlebst du an der Costa del Sol, ganz nah bei Málaga, mein erstes einwöchiges Yoga Retreat in der Casa "El Morisco".

Morgens und abends begleite ich Dich auf deiner Asana, Meditations- und Atemreise. Dazwischen hast du Zeit für dich, das Meer, Ausflüge oder aber auch eine Lebensberatung oder eine Thai Yoga Massage bei mir.

Sei unbedingt dabei, buche jetzt und freue dich auf diese besondere Zeit an einem ganz besonderen Ort.

Alle weiteren Informationen stehen auf meiner Homepage.



## Yoga Retreat "Detox"

Noch einmal an die Nordsee im Oktober 2025?

Dann reserviere dir schon heute deine Matte beim Yoga Retreat in Sankt Peter Ording im Hotel Strandgut Resort vom 12. bis 14. Oktober 2025.

Das Thema "Detox" - Entgiften - werden wir auf und neben der Matte behandeln. Du lernst nicht nur entgiftende Übungen kennen, die deinen Körper entschlacken, sondern kannst dies durch meine Thai Yoga Massage, DoTerra Öle und Fußpads unterstützen. Speziell darauf abgestimmte Atemübungen und Ernährungstipps runden dein Wochenende ab.

"Happiness is not a destination,  
it's a way of life!"

Ich freue mich auf DICH!

Namaste Kerstin

Mobil +49 152 38485553  
[www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com)