



# Newsletter

06-2024

## MEER YOGA STUDIO Gifhorn

Bevor ich nun im Juli in meine vierwöchige Sommerpause abtauche, möchte ich Euch Dir etwas **ganz Aufregendes** mitteilen:

Es ist soweit! Mein lang gehegter Traum wird wahr!

Am **31. August 2024** eröffne ich mein eigenes **MEER YOGA Studio** in Gifhorn, Steinweg 67.

Und Du bist eingeladen!

Komm von 10 Uhr bis 14 Uhr vorbei  
und lerne meine neuen Räumlichkeiten kennen. Gerne nimm am  
Eröffnungsspecial teil und spare 10% bei der Buchung Deines Kurses  
bis zum 31.08.2024!

Meinen Kursplan ab 1.9.2024 findest Du hier:

[www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com)

Ich freue mich sehr - auf Dich, auf eine gemeinsame, wunderbare  
Zeit in meinem Studio - bei Essen und Trinken!



# Namaste liebe Yogini, lieber Yogi!

Ein anregendes erstes Halbjahr 2024 liegt nun hinter mir!

Ich durfte zwei wunderschöne und sehr unterschiedliche **Yoga Retreats** in Sankt-Peter-Ording und in Timmendorf geben. Vielen Dank an jede(n), dass DU dabei warst!

Ich habe viele wohltuende, abwechslungsreiche **Hatha Yoga, Pilates und Body Styling Kurse** im Sportverein Grün-Weiss Calberlah, an der Kreisvolkshochschule Gifhorn und für Meer Yoga gegeben. Vielen Dank an alle, die gemeinsam mit mir so fleißig und immer wieder auf die Matte kommen!

Erstmalig habe ich mit Nina Novak zusammen im Mai **Yoga meets Breathwork** veranstaltet. Das wurde so gut angenommen, dass Nina und ich eine Fortsetzung im Herbst planen.

Auch der **WeltYogaTag am Tankumsee** am 16.06.2024 gemeinsam mit Cathrin, Ina, Kirsten und Uta war mit rund 70 Teilnehmern ein toller Erfolg. Mit unseren insgesamt 9 Kursen á 45 Minuten konnten Spenden von insgesamt 1.600 € an die SONne Kinder- und Jugendhospiz Arbeit Wolfsburg überwiesen werden! Das ermutigt uns, auch in 2025 wieder für Euch aktiv zu werden - am 21.06.2025!

## Ausblick 2. Halbjahr 2024

Im August werde ich - bei hoffentlich warmem, trockenem Wetter - jeden Donnerstag (1., 8., 15., 22., 29.8.) zweimal am Tankumsee **Yoga draußen** geben, immer von 9.00h - 10.15h und von 18.00h - 19.15h.

Wenn Du dabei sein möchtest, melde Dich bitte verbindlich bis zum 25.07.24 bei mir direkt an. Bezahlung über Deine 10er Karte, Treffpunkt am Kletterturm.

Sei dabei und genieße das sommerliche Flair um Dich herum.

Und wenn Du bisher noch kein Yoga draußen praktiziert hast, verspreche ich Dir, Du möchtest nicht mehr darauf verzichten!



# Yoga Festival Braunschweig

Am **24. und 25. August** findet das Yoga Festival in Braunschweig im Schimmelhof statt. Auch hier wird Meer Yoga mit Meditation und Yoga vertreten sein. Weitere Informationen findest Du auf [www.yoga-festival-braunschweig.de](http://www.yoga-festival-braunschweig.de)



## Yoga Retreat Timmendorf

Vom **20. bis 22. September 2024** findet mein nächstes Retreat im Grandhotel Seeschlösschen in Timmendorf statt. Dabei wird sich alles um **DETOX** drehen - auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Freue dich auf Deine Auszeit an der Ostsee, gemeinsam mit Gleichgesinnten, in einem Hotel mit spektakulärem Blick.

Ein weiteres entspanntes Wochenende am selben Ort erwartet Dich vom **08. bis 10. November 2024**. Wir werden uns in den drei Tagen mit dem **LOSLASSEN** beschäftigen. Freue Dich auf besonders entspannte Yin Yoga Einheiten mit abschließender wohliger Entspannung im Yoga Nidra. Anmeldung direkt im Seeschlösschen [unter diesem Link](#)

## Jahresabschluss

Am **12.12.2024** möchte ich Dich gern einladen, in meinem Studio Dein Yogajahr ausklingen zu lassen - bei Tee/Kaffee, ein paar Snacks und netten Gesprächen mal ganz abseits von der Yogamatte.

Dafür melde Dich gern bis zum 09.12.24 bei mir an, damit ich alles rechtzeitig besorgen kann für unseren gemeinsamen Ausklang!



**"Sich eine Minute ärgern schwächt Dein Immunsystem für 4 bis 5 Stunden.  
Eine Minute lächeln stärkt Dein Immunsystem für 24 Stunden."**

**Ich freue mich auf DICH!**

*Namaste Kerstin*

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