



# Newsletter

## 06-2025

Om  
Lokah Samastha  
Sukhino Bhavantu!

Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren!

Namasté Kerstin

## Rückblick 1. Quartal 2025

Im zweiten Quartal 2025 begleiten mich tolle, bewegungswillige und motivierte Menschen in meinen Kursen, Specials und Workshops.

Ich bin so dankbar, denn - ganz nach dem Ubuntu Prinzip: was wäre ich ohne Euch!

Ein zweites "Workout mit Kopfstandhocker" begeisterte Anfang April wieder Viele; beim zweiten Frauenkreis, diesmal mit Mirja Preuß, zum Thema LEBENSFREUDE haben wir meditiert, gelacht, sind in uns gegangen und haben getanzt; Ina Hildebrandt von Wolff-Yoga brachte eine wunderschöne Choreografie zu "You are more than enough" nach Gifhorn.

Mein zweiter Messebesuch beim "Frauengesundheitstag" in Meinersen am 18. Mai war von interessanten Begegnungen geprägt und dadurch eine wertvolle Erfahrung.





## Welt Yoga Tag



## Welt Yoga Tag 21.6.25

Der Internationale Weltyogatag findet immer am 21.6. statt und auch dieses Jahr - zum 3. Mal - feiern wir ihn mit Dir am Tankumsee - von 10h bis ca. 16h. Alle Einnahmen werden gespendet an "Kleine Kinder immer satt"!

Sei dabei, egal ob Du Anfänger, Fortgeschritten oder einfach nur interessiert bist - und melde Dich an auf [yoga38.de](http://yoga38.de) Alle 9 Yogalehrenden freuen sich auf einen entspannten, klangvollen und auch powervollen Tag mit Dir!

## Yin & Klang

Am 29.6., 14h-16h, findet das Special "Yin & Klang" gemeinsam mit der wunderbaren Isa von studio\_blaa im Meer Yoga Studio statt.

Es gibt noch 5 freie Matten - melde Dich schnell bei mir! Energieausgleich 40€

## "Wechseljahre - na und!"

In meinem Special "Yoga meets" treffen sich am 11.7., 17h - 20h, Yoga und Ayurveda und holen das Thema "Wechseljahre" mal aus der Tabu Ecke.

Mit Unterstützung von Waltraud Müller [atempause.online](http://atempause.online) klären wir über die Wechseljahre auf, Du erhältst viel Wissen über die Symptomatik und vor allem auch "Handwerkszeug" wie Yoga- und Atemübungen, die Dir in dieser besonderen Zeit helfen können.

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



## Urlaub

Vom 14. Juli bis 1. August 2025 bleibt mein Studio geschlossen. Ich gehe mit gutem Beispiel voran, nehme mir Zeit für mich und meine Familie, tanke auf, erhole mich.

Danke für Dein Verständnis!



# NEU +++ Abo +++ Preiserhöhung ab 08-2025

## Preise

Ab 01.08.2025: Schüler:innen und Auszubildende bezahlen pro Einheit 14,50€  
Schnupperstunde in der Gruppe 19€, wird verrechnet als eine Einheit beim Kauf eines Kurses/Abos

Einzelstunde 95€

5erKurs 96€; 6erKurs 115€; 8erKurs 154€; 10er Kurs 190€;

Workshop á 2 Stunden 48€; á 3 Stunden 72€

Retreats: Wochenende 180€; 1 wöchiges Retreat 405€

Coaching: 95€ für 50 Minuten; Schüler:innen und Auszubildene 60€

Thai Yoga Massage: 2€ pro Minute, Einheiten von 30 Minuten bis 50 Minuten sind möglich.

## NEU ++++ JahresAbo ++++

**64€ /pro Monat**, wenn Du regelmäßig 1x pro Woche einen Kurs besuchst;

**119€/pro Monat**, wenn Du regelmäßig 2x pro Woche einen Kurs besuchst;

**149€/pro Monat**, wenn Du so oft kommst, wie Du möchtest;

Du verpflichtest Dich für 1 Jahr (evtl. Schließungen des Studios bei rechtzeitiger Ankündigung inbegriffen), danach kannst Du das Abo schriftlich (email) kündigen, mit Vorlauf von 4 Wochen jeweils zum 1. des Folgemonats.

## NEU ++++ 3-MonatsAbo ++++

**76€/pro Monat**, wenn Du regelmäßig 1x pro Woche einen Kurs besuchst; Du verpflichtest Dich für 3 Monate (evtl. Schließungen des Studios bei rechtzeitiger Ankündigung inbegriffen), danach kannst Du das Abo schriftlich (email) kündigen, mit Vorlauf von 4 Wochen jeweils zum 1. des Folgemonats.

Buche Deine(n) Kurs(e) über das Kontaktformular und erhalte eine Buchungsbestätigung, danach richte Deinen monatlichen Dauerauftrag ein und genieße Dein(e) Kurs(e).

Individuelle Zahlungskonditionen im Einzelgespräch, denn ich möchte jedem Menschen ermöglichen, an meinen Kursen teilzunehmen.



## Yoga am See

Im August bin ich mittwochs von 18h - 19.15h am Tankumsee, Treffpunkt Kletterturm, um mit Dir Yoga draußen zu praktizieren - vielleicht auch mal auf dem Turm?

Sei dabei und gib Dich dem ganz besonderen Wohlgefühl hin, am See zu sein, zu atmen, Dich zu bewegen - genau so viel, wie Du es brauchst.

Ich freue mich auf Dich!

PS: Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Meer Yoga Studio!



## Yoga Festival Braunschweig

Am 23. August triffst Du mich auf dem Yoga Festival Braunschweig im Schimmelhof.

Dort erlebst Du einen leichten "Summer flow" und eine Mantra Meditation (ich möchte mit Dir singend in die Stille) mit mir.

Bist Du dabei?

Anmelden bitte direkt bei [yoga-festival-braunschweig.de](http://yoga-festival-braunschweig.de)

## Yoga meets Ayurveda

Eine Fortsetzung in der Reihe "Yoga meets Ayurveda - Wechseljahre na und!" ist geplant mit Waltraud Müller, [atempause.online](http://atempause.online) am 29.8. und 26.10. jeweils 17h - 19h - aber nur, wenn DEIN Interesse geweckt bleibt.

Melde Dich also gern bei mir an.

Energieausgleich: 48€

## Was noch kommt!

Workshop mit Mirja Drewitz "Yoga & Detox - Faste Dich fit!" 24.10., 17h-20h; 72€; Special mit Nina Novak "Yoga meets Breathwork", 14.11.25, 17h-20h, 72€; Special mit Alina&Lena "Inside flow - After work disco" 21.11. 17h-19h, 48€



# 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.

**"Lachen bewirkt Wunder im Herzen!"**

Afrikanisches Sprichwort

**Ich freue mich auf DICH!**

*Namaste Kerstin*

Mobil +49 152 38485553

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