



Newsletter

09-2024

Hier schicke ich dir alle Termine für meine Specials im November und Dezember auf einen Blick.

Da die Teilnehmerlisten sich bereits füllen, melde dich gern direkt bei mir an - auch wenn du noch Fragen zu einzelnen Inhalten hast, bin ich für dich da. Selbstverständlich steht auch alles Weitere auf meiner Homepage.

Namasté Kerstin

Yoga Retreat Timmendorf

Ein entspanntes Wochenende an der Ostsee im Hotel Seeschlösschen erwartet Dich vom **08. bis 10. November 2024**. Wir werden uns in den drei Tagen mit dem **LOSLASSEN** beschäftigen - auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Freue Dich auf besonders entspannende Yin Yoga Einheiten mit abschließender wohliger Entspannung im Yoga Nidra. Und dies alles gemeinsam mit Gleichgesinnten in einem Hotel mit spektakulärem Blick.

Anmeldung direkt im Seeschlösschen [unter diesem Link](#)



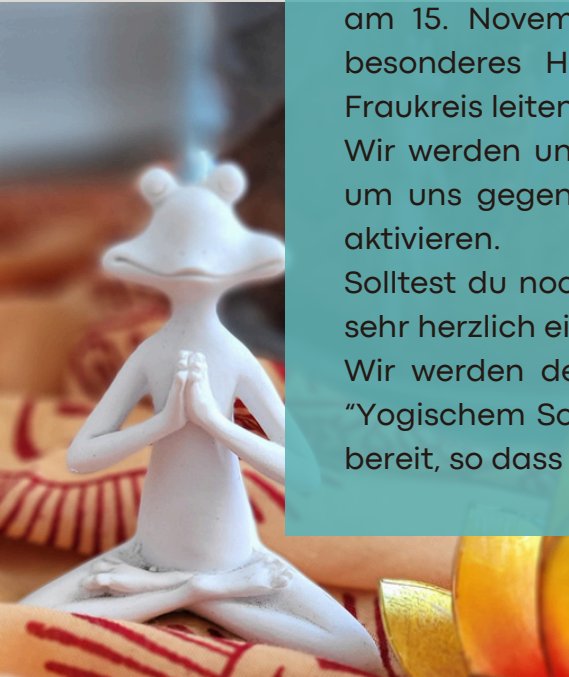
Frauenkreis "Geben & Nehmen"

am 15. November, 17h - 19h, erwartet dich im MEER YOGA STUDIO ein besonderes Highlight: Anette Voelmy wird gemeinsam mit mir einen Frauenkreis leiten zum Thema "Geben & Nehmen".

Wir werden uns in Yogaübungen und Gesprächen miteinander verbinden, um uns gegenseitig auszutauschen und unsere innere Stärke (wieder) zu aktivieren.

Solltest du noch an keinem Frauenkreis teilgenommen haben, lade ich dich sehr herzlich ein, dort jetzt deinen Platz einzunehmen.

Wir werden den Abend mit einer Yoga Nidra Einheit, dem sogenannten "Yogischem Schlaf" ausklingen lassen. Auch Tee und Wasser steht für dich bereit, so dass du "nur" dich mitzubringen brauchst.



Yoga meets Breathwork

Nina und ich werden erneut Yoga und Breatwork verbinden und am 29.11.24, 17h - 20h, eine Herz Yoga Einheit von 75 Minuten sowie eine ca. einstündige Breatwork Session anbieten.

Auch dieses Special ein besonderes Ereignis, bei dem du dabei sein kannst.

Wenn du Lust auf herzöffnende Yoga Asanas und eine neue Atemweise hast, mit der du dich noch tiefer, intensiver mit dir selbst verbindest und dich noch mehr spürst, sei dabei.



Nikolaus Special mit Ina Hildebrandt

Am 6. Dezember, 17h - 19h, dem Nikolaustag, kommt Ina aus Lüneburg ins MEER YOGA Studio, und bietet gemeinsam mit mir eine Master Class INSIDE FLOW mit anschließendem YOGA NIDRA an.

Schenke Dir und Deiner Freundin doch dieses wunderbare Erlebnis des Yogas nach Musik. Wir bauen nach und nach eine Choreografie aus Asanas auf und zum Schluß entsteht der Tanz auf einen bestimmten Song.

Du lässt deinen Alltag hinter Dir, verbindest dich mit deinem Körper und hast jede Menge Spaß auf deiner Yoga Matte.



Rauhnächte Workshop

Am 18.12.,24, 17h - 19h, biete ich einen Workshop zu dem spannenden Thema RAUHNÄCHTE an. Diese besonderen Nächte "zwischen den Jahren" gewinnen in unserem Bewusstsein immer mehr an Bedeutung (zurück) und diese bringe ich auch dir näher.

Wir werden Yoga praktizieren, meditieren und ich erkläre dir, wie du die Rauhnächte für dich und dein neues Jahr nutzen kannst.

Dazu kannst du bei mir vorab dein Rauhnächte Paket mit Tagebuch, Ölen, Anleitung bestellen.

Ich freue mich auf diesen besonderen Austausch zum Jahresende mit dir.



Jahresabschluss

Am **19.12.2024** 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 13.12.24 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