



Newsletter

12-2024

Namasté, du wunderbare Seele!

Danke, dass du mich in diesem Jahr begleitet hast.

Danke, dass du mir in diesem Jahr dein Vertrauen geschenkt hast in meinen Kursen, Retreats und Workshops.

Ohne DICH wäre mein Traum, meinem Yoga ein Zuhause zu geben, nicht in Erfüllung gegangen. Danke auch dafür.

Namasté Kerstin

Neuer Kursplan ab Januar 2025

Schau gleich mal auf meine Homepage www.meer-yoga.com und suche dort den neuen Kursplan.

Wie gefällt dir mein Januar Angebot?

Hast du den neuen Kurs "YogiZirkel" schon entdeckt? Ein von mir neu geschaffenes Format, welches dich hoffentlich genauso anspricht wie mich!

Dieser Kurs bietet die perfekte Ergänzung zu deiner Yoga Praxis, denn in den Übungen werden Kraft, Stärke und dein Herz-Kreislauf gefordert.



Angebot

Wenn du vom 6.1.25 bis 27.2.25 an mehr als nur einem Kurs teilnehmen möchtest, biete ich dir an, den 1. Kurs zu 100% und den 2. Kurs zu 75% zu bezahlen. Na, ist das ein Angebot?

Außerdem zahlst du als Schüler:in oder Auszubildende:r pro Einheit nur 12€ statt 16€. Melde dich dazu direkt bei mir!

Tag der Offenen Tür



Am 11. Januar findet der erste "Tag der Offenen Tür" in meinem Studio statt. An diesem Tag stelle ich dir zwischen 10 Uhr und 16 Uhr mein Kursangebot in 30minütigen Einheiten zum Mitmachen vor. Dazwischen gibt es Zeit für Gespräche, Fragen und Anmeldungen.

Außerdem hast du die wunderbare Möglichkeit, dich über die Wirkung von Omega 3 Öl von Zinzino zu informieren und es zu probieren. Charlotte Stegen wird vor Ort eine kleine Teststation für dich aufbauen und dich beraten.

Auch über Hypoxietraining, das Höhenttraining, welches dich fit und munter, stress- und schmerzfreier durchatmen lässt, kannst du vor Ort viel durch Ulli und sein Business Zellbalance.org erfahren.

Freue dich auf einen ganz besonderen Samstag im Januar und trage den Termin gleich in deinen Kalender ein.

Yin, Yang und Klang

Mit Tina von "Love More Yoga Lounge" biete ich dir am 17.1.2025, 17h bis 19h, das 1. Special im neuen Jahr in meinem Studio an.

Wir werden uns durch fließende Asanas (Übungen) bewegen, uns passiv dehnen in Yin Positionen, um dann am Ende eine Reise an deinen Traumort zu unternehmen.

Genieße die Musik von Kristall- und Klangschalen währenddessen und tanke Energie für deinen Start ins Jahr 2025.

Melde dich gern sofort an und bezahle 35€ bzw. 40€ ab 2 Wochen vorher.



Workout mit dem Kopfstandhocker

Schon mal probiert, Kopf zu stehen? Hier in diesem Workshop kannst du es - 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 Yoga Nidra - dem sogenannten Yogischem Schlaf.

Sei unbedingt dabei am 31.1.2025, 17h - 19h;

Frühbucherrabatt 35€ bis zwei Wochen vorher, danach 40€.



Yin Marathon mit Soundbath

Am 21.2.2025 in der Zeit von 17 Uhr bis 19 Uhr möchten Lena und ich dich gern "entführen" in die zauberhafte Welt des Yin Yogas. Erlebe in diesen zwei Stunden kleine Meditationseinheiten, Affirmationen und Mantren, während du ganz entspannt in einer Übung (Asana) ruhst und dein Körper passiv gedehnt wird. Begleitet wirst du durch den wunderschönen Sound von Kristallschalen.

So entspannen sich Körper und Geist und deine Seele darf sein.

Frühbucherrabatt bis 2 Wochen vorher: 35€, danach 40€.



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, um dich im Anschluss durch eine ganz besondere Atemtechnik in dein Innerstes zu begleiten.

Frühbucherrabatt bis 2 Wochen vorher: 55€, danach 60€

Yoga Retreat in SPO

Mein erstes Yoga Wochenende Retreat in 2025 findet im Hotel Strandgut Resort in Sankt Peter Ording an der Nordsee statt.

vom 7. bis 9. Februar erlebst du dort Yoga-, Meditations- und Atemeinheiten zum Thema SELBSTFÜRSORGE.

Wie möchtest du dich in diesem Jahr um dich kümmern? Was möchtest du loslassen, was integrieren und was darf Neues kommen?

Persönliche Coachingeinheiten können genauso dazu gebucht werden wie eine Thai Yoga Massage.

Noch sind einige Matten frei; alle weiteren Informationen auf meiner Homepage www.meer-yoga.com unter "Reisen".



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 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