



Da geht ein Traum in Erfüllung: Kerstin Proske eröffnet am 1. September ihr Meer Yoga Studio im Steinweg in Gifhorn.

FOTOS: PRIVAT

Gifhorn: Meer Yoga Studio öffnet bald

Kerstin Proske aus Calberlah erfüllt sich einen Traum – Los geht's im September

Von Andrea Posselt

Gifhorn. Eine Unbekannte ist Kerstin Proske in der Region beileibe nicht. Die dreifache Mutter lebt mit der Familie seit vielen Jahren in Calberlah – seit rund zehn Jahren dreht sich im Leben der 58-Jährigen nicht alles, aber ziemlich viel um Yoga. Nicht nur mit ihrem Übungsprogramm auf dem Kletterturm des Tankumsees, auch mit Kursstunden im Verein oder der Mitorganisation am regionalen Welt-Yogatag ist sie bekannt geworden.

Beim Indien-Aufenthalt entdeckte Kerstin Proske Yoga für sich

„Nun verwirkliche ich einen großen Traum und eröffne mein eigenes Studio in Gifhorn“, freut sie sich. Am 31. August feiert sie mit Gästen den Start des neuen Lebenskapitels am Steinweg 67 im ersten Obergeschoss, ab 2. September legt sie los mit ihren Angeboten. Pilates und Hatha-Yoga-Stunden sind nur ein Teil dessen, mit dem Proske ihr eigene Freude daran teilen möchte.



Als überzeugter „Draußenmensch“ wählte Kerstin Proske den Namen Meer Yoga für ihr neues Studio.

Die entstand übrigens eher zufällig. Mit der Familie lebte die heute 58-Jährige einige Zeit in Indien. Zwangsläufig komme man dort mit dem Thema Yoga in Kontakt. Sportlich schon länger als Fitnesstrainerin unterwegs, früher rund 20 Jahre bei VW tätig, habe sie zur eigenen Überraschung „begriffen, was auf

der Matte passiert, das macht etwas mit einem“. Entspannung, Dehnung, Achtsamkeit – an dieser Form fand die Calberlaherin Gefallen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Spezialisiert hat sie sich auf Hatha-Yoga, auch Energy-Yoga bietet sie in Gifhorn im Studio an.

Gefragt ist Proskes Rat auch stets abseits der Matte. Drei Adoptivkinder zog sie groß, ihre Tochter ist Autistin, dazu das Leben in fernen Kulturen – mit dieser Lebenserfahrung möchte sie auch Menschen coachen. Zwischen Tür und Angel bei Kursen möchte Kerstin Proske das aber nicht machen, sondern in einem geschützten Rahmen. Ihre Gabe sei das „aktive Zuhören“, etwas, das heutzutage im Alltag verloren gegangen sei. Zuhören, kleine Anstöße geben – den Anspruch, komplette Lebenswege neu zu gestalten, habe sie nicht. Selbstverantwortlichkeit sei für sie wichtig, deshalb gebe es auch keine Tipps von der Stange.

Der Studioname Meer Yoga erklärt sich fast schon selbst. „Ich liebe das Meer, bin ein Draußenmensch.“ An Nord- und Ostsee bietet sie inzwischen auch ihre Yoga-Kurse an – das können auch Gifhornerninnen und Gifhorer künftig als Kurztrip buchen. Im nächsten Jahr ist sogar eine einwöchige Yoga-Reise nach Malaga im Angebot.