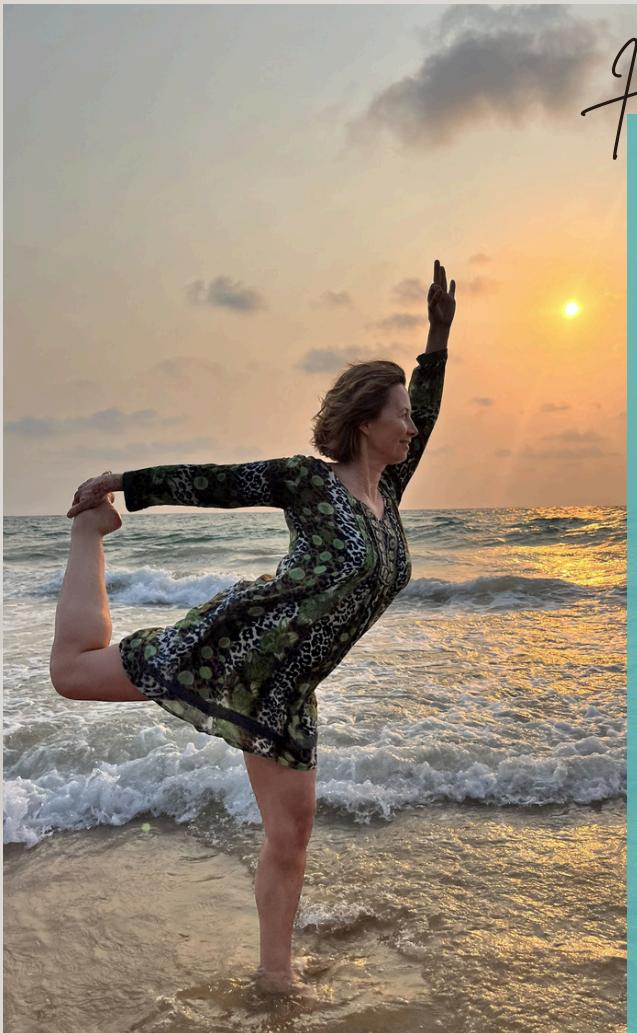




# Jahresrückblick von Meer Yoga

## Namasté liebe Yogini, lieber Yogi!

Was durfte ich in diesem Jahr alles erleben in meinem Meer Yoga Studio. So viel habe ich gegeben und bekommen. Ohne DICH wäre das alles nicht möglich und so danke ich DIR heute für Dein Sein, für Dein Interesse an Deiner Gesundheit und für die Zeit, die DU Dir regelmäßig dafür nimmst, indem DU meine Kurse, Specials, Workshops und Retreats besuchst. Auch meinen "Special-Partnerinnen" sage ich Danke!!!



## Hier eine kleine Rückschau

Im Januar fand der erste „Tag der offenen Tür“ statt, „Yin, Yang & Klang“ mit Tina sowie mein erster Workshop „Kopfstandhocker“.

Im Februar gab ich mein Retreat „Ankommen“ in Sankt Peter-Ording im wunderschön gelegenen Hotel Strandgut Resort, „Yin Marathon“ mit Isa (studio\_blaa) und stellte mein Unternehmen auf der Messe Rampenlicht vor.

Im März folgte das Special „Yin & Nidra“ mit Isa sowie „Yoga meets Breathwork“ mit Nina (its\_nina\_novak).

Im April gab ich den zweiten Workshop mit dem Kopfstandhocker.

Im Mai tanzten wir beim ersten Frauenkreis „Lebensfreude“ gemeinsam mit Mirja (mirjasglanz), danach beim Inside Flow mit Ina und ich besuchte meine zweite Messe in Meinersen.

Im Juni war ich Organisatorin und Mitgestalterin beim 3. WeltYogaTag gemeinsam mit anderen wunderbaren Yogalehrerinnen und es gab ein weiteres Special „Yin, Yang & Klang“ mit Isa, diesmal von einer Gruppe gebucht

# Und weiteres ...

Im Juli folgte ein dreistündiger Workshop „Yoga meets Ayurveda – Wechseljahre, na und!“ mit Waltraud ([www.atempaus.online](http://www.atempaus.online)), der auf großes Interesse stieß, weshalb noch zwei weitere Specials im August und September folgten.

Im August habt Ihr Yoga unter freiem Himmel mit mir am Tankumsee geübt.

Auch im September war „Yin, Yang & Klang“ mit Isa wieder dabei und mein erstes einwöchiges Retreat in Andalusien fand wunderbarerweise statt.



Im Oktober fuhr ich für mein Wochenend-Retreat "Detox" nach Sankt Peter-Ording.

Im November war Nina wieder im Studio mit „Yoga meets Breathwork – Einkehr“ und Alina und Lena – die Flowmates – ließen uns tanzen bei der „Afterwork Disco-Inside flow-Party“.

Im Dezember lasse ich das Jahr 2025 mit Euch ausklingen – im wahrsten Sinne des Wortes – bei „Yin&Klang – Alles ist Schwingung“ und der Jahres-Ausklangs-Meditation (online über Zoom).

## Meer Yoga Shop

Um die Meer Yoga Gemeinschaft auch sichtbar werden zu lassen und um das Wir-Gefühl zu verstärken, eröffnete ich im August meinen Meer-Yoga-Spreadshop mit Kleidung und Accessoires mit dem Meer Yoga Logo darauf. Erste Bestellungen waren schnell raus und wenn Du noch keinen Hoodie oder keinen Coffee-to-go-Becher mit dem Logo darauf hast, dann bestell Dir gleich etwas - bald ist Weihnachten!

<https://meer-yoga.myspreadshop.de/>





# Community Circle

2025 war der Start für mein Community Projekt, den sogenannten Community Circle.

Mit diesen kostenfreien Abenden zu unterschiedlichsten Themen wie zum Beispiel Darmgesundheit oder Mantra singen biete ich allen Menschen einen sicheren Raum für Austausch und das Erleben von Gemeinschaft mit Gleichgesinnten an. Bitte nutzt ihn auch im nächsten Jahr ausgiebig!

## Partner

NEU: KOOPERATION mit MOVEAROUND

Ab sofort kannst Du über Movearound bei mir im Studio einchecken. Du brauchst bloß 1. die App herunterladen auf Dein Handy, 2. mir über WhatsApp (015238485553) mitzuteilen, zu welchem Kurs Du kommen möchtest, 3. 9€ mitbringen und schon geht's los.

Wann kommst DU und checkst ein?



MOVEAROUND

## DANK

Ich bin dankbar, gesund und fit zu sein, um auch im nächsten Jahr in den Dir bekannten Kursen aktiv zu sein, um alte und neue Specials und Workshops zu kreieren und Dich beim 1:1 Coaching verbal, mit einer Thai Yoga Massage oder einem kristallinen Klangbad zu begleiten.

Lass mich gern Deine Wünsche und Anregungen wissen. Ich freue mich immer über unseren Austausch.

## Events im Meer Yoga Studio

Auch kannst Du mein Studio gern für Dein Event (Geburtstag, Junggesellinnenabschied, Firmenfitness etc.) buchen. Gemeinsam besprechen wir Deine Vorstellungen und entwerfen Deine perfekte Veranstaltung.



# Ausblick auf 2026



- 09.01.2026 Special „Yoga meets DETOX – Faste Dich fit!” mit Mirja ([wohlfuehlanker.de](http://wohlfuehlanker.de))  
23.01.2026 Special „Yin,Nidra&Klang” mit Isa  
20.02.2026 Special „Yoga meets Breathwork” mit Nina  
  
27.02.- 01.03. **Yoga Retreat** „Intuition“ in Sankt Peter-Ording  
  
06.03.2026 Special „DuftYoga & Mantren“ mit Kirsten  
20.03.2026 Special „Die lange Nacht des Yoga“  
10.04.2026 Workshop „Alles steht Kopf“  
  
09.05.2026 **Mini Retreat** - nicht nur für Mütter!  
  
29.05.2026 Special „Yoga meets Breathwork“ mit Nina  
21.06.2026 WeltYogaTag am Tankumsee  
August 2026 Sommer Kursplan mit Yoga am Tankumsee  
  
23.-25.10. **Yoga Retreat** „Selbstliebe“ in Sankt Peter-Ording

Du kannst Dich gern bereits jetzt anmelden. Weitere Einzelheiten sowie meine aktuellen Kurstermine und –angebote findest Du auf meiner Homepage [www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com).

Immer noch ist es mein Wunsch, Dir zu zeigen, wie schön und wunderbar DEIN Leben ist, weil DU BIST.

Namasté Kerstin  
Dezember 2025

Namasté Kerstin



Kontakt

Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen zu den Inhalten?  
Dann kontaktiere mich jederzeit!  
Ich freue mich auf Dich!



Kerstin Proske  
Mobil +49 152 38485553  
email [proske.kerstin@web.de](mailto:proske.kerstin@web.de)  
[www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com)  
Forstlandring 16, 38547 Calberlah