



# Newsletter 02

*Namasté liebe Yogini, lieber Yogi!*

Mein erstes Yoga Retreat in diesem Jahr hat am vergangenen Wochenende (16.-18.2.2024) in Sankt Peter Ording im wunderbaren Hotel Strandgut Resort stattgefunden. Und es war so schön. Bei Yogaeinheiten wie Yin Yoga, "Dynamisch in den Tag" oder auch "Herz über Kopf" wurde begeistert mitgemacht, während bei den morgendlichen Meditationen eine vertrauensvolle Stille herrschte.

Die Lage des Hotels, das Essen, die Einrichtung - alles so wunderbar!

Aber nach dem Retreat ist vor dem Retreat. Und so werden weitere in Timmendorf im wunderschön gelegenen Grandhotel Seeschlösschen folgen: **8.-10.3., 7.-9.6., 20.-22.9., 8.-10.11.**

Für weitere Informationen besuche meine Homepage [www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com)



## *Workshop Atmen & Entspannen*

In meinem Workshop "Good By Stress - Atmen & Entspannen" bei der Kreisvolkshochschule in Gifhorn am **2. März, 9.30h - 12.30h**, gibt es noch ein paar freie Matten.

Gern melde Dich direkt hier an:  
[www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)

## *Workshop Positives Denken*

Für meinem Workshop "Good By Stress - Positives Denken" ebenfalls an der Kreisvolkshochschule in Gifhorn am **4. Mai, 9.30h - 12.30h**, kannst Du Dich gern direkt anmelden: [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)

Wir beschäftigen uns mit Denkmustern, Affirmationen und probieren Neues aus - in Stille und in Bewegung.

# Turm Yoga

An folgenden Terminen biete ich wieder Yoga auf der Plattform des Kletterturms am Tankumsee, Isenbüttel an: **26.4. / 3.-17.-24.-31.5 / 14.-21.6.**

Thema: "Mach dich fit für 108 Sonnengrüße"

Wir werden uns dehnen, stärken und mental an unserem Durchhaltevermögen arbeiten, um am Weltyogatag (21.6.) durch 108 Surya Namaskar zu fließen. Sei mutig und dabei - es wird magisch!

Du kannst die 75 Minuten Kurse buchen über meine 5er bzw. 10er Karte.



## Yoga meets Breathwork

Yoga meets Breatwork mit Nina Novak und mir fand zum ersten Mal am 9. Februar statt und war sehr gut besucht. So gut, dass wir eine Wiederholung - mit neuem Thema "Erdung & Herzöffnung" - planen am **17.5.2024**, in der Oase, Salzgitter, 17h - 20h.

Wenn Du dabei sein möchtest, melde Dich recht bald bei mir an, denn die 15 Plätze sind bereits zur Hälfte belegt.

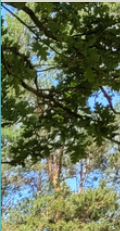
## WeltYogaTag

Auch in diesem Jahr gibt es einen WeltYogaTag am Tankumsee, Isenbüttel.

Wann? Am **16.6.2024**, von 10h - 16h!

Viele verschiedene Yogastile werden Dir in 45 Kursen vorgestellt. Mitmachen lohnt sich garantiert. Jede Yogalehrerin kommt aus dieser Region, so dass Du ihre Kurse auch danach gern besuchen kannst, wenn Du Deinen Lieblingsstil gefunden hast.

Weitere Informationen und die Anmeldung findest Du ab April bei [Yoga38.de](https://yoga38.de).



## 108 Sonnengrüße am 21. Juni

Am **21.6.2024** treffe ich Dich auf der Plattform des Kletterturms am Tankumsee, Isenbüttel, und gemeinsam fließen wir durch 108 Sonnengrüße.

Ich freue mich auf Dich. Melde Dich gern bei mir (siehe TurmYoga).



# Yoga am See

Im **August 2024** treffe ich Dich hoffentlich am Tankumsee, Isenbüttel, - immer donnerstags, 9h - 10.15h & 18h - 19.15h. Treffpunkt Kletterturm.

Sei dabei und genieße das sommerliche Flair um Dich herum.

Und wenn Du bisher noch kein Yoga draußen praktiziert hast, verspreche ich Dir, Du möchtest nicht mehr darauf verzichten!



# Yoga Festival Braunschweig

Am **24. und 25. August** findet das Yoga Festival in Braunschweig im Schimmelhof statt. Auch hier wird Meer Yoga mit Meditation und Yoga vertreten sein.

Näheres Infos folgen zeitnah auf [www.yoga-festival-braunschweig.de](http://www.yoga-festival-braunschweig.de)



# Aerial Yoga

Meine Aerial Yoga Kurse werden im April starten. Genaueres gebe ich asap bekannt.

Wenn Du Interesse an einem 6er Kurs in Wolfsburg hast - dienstags - melde Dich gern schon bei mir. Die Plätze sind auf 5 limitiert.

“Umgib Dich mit Menschen, die Dein Strahlen feiern, anstatt es Dir nehmen zu wollen.”

Ich freue mich auf DICH!

*Namaste Kerstin*

Mobil +49 152 38485553  
[www.meer-yoga.com](http://www.meer-yoga.com)

