



# Jahresrückblick von Meer Yoga

*Namasté liebe Yogini, lieber Yogi!*

Ein tolles, aufregendes und auch forderndes Jahr 2023 neigt sich dem Ende entgegen. Im Rückblick betrachtet habe ich so viele nette Menschen kennen oder besser kennen gelernt, durfte viele schöne Yogastunden geben und gemeinsam mit euch meditieren. Der erste WeltYogaTag am Tankumsee mit einem motivierten Team aus Andrea, Annika, Birgit, Nancy, Tina und Uta war ein Erfolg in vielerlei Hinsicht. Und auch meine erste Teilnahme als Yogalehrerin beim Yoga Festival in Braunschweig brachte mir viel Freude. All die anderen berührenden Momente, die ich durch meine Yogatätigkeit und mit Euch erleben durfte, liest Du hier.

*Workout mit dem Kopfstandhocker*

Diesen Kurs im Februar habe ich mit viel Freude und Energie konzipiert. Ihr habt ihn fleißig besucht, Euch gekräftigt, gedehnt und entspannt. Eine ganz neue Erfahrung, kopf zu stehen und die Bauchmuskeln zu trainieren, hat uns viel Spaß gebracht.

*Selbständigkeit = Abschied aus dem V8*

Ende März gab ich die vorerst letzte Yogastunde im Fitness Studio V8 in Fallersleben nach 8 Jahren Tätigkeit dort und habe seitdem meine Selbständigkeit als Yogalehrerin und Fitness Trainerin noch weiter ausgebaut. Ich bin sehr dankbar, dass mir immer wieder kreative Ideen einfallen, um meine "bewegten" Stunden zu gestalten.

Und weiteres ...

### **Turm Yoga auf der Plattform des Kletterturms am Tankumsee**

Im April/Mai bot ich Yoga Einheiten in 25 Meter Höhe an auf der 100qm großen Plattform des Kletterturms am Tankumsee, Isenbüttel, an und trotz noch sehr wechselhaftem Wetter wurde dieser Kurs gut angenommen. Danke dafür!

### **Yoga im Garten bei tollem Wetter**

Ende April bzw. Anfang Mai konnte ich alle meine Kurse wieder bei mir im Garten unter – fast immer – blauem Himmel anbieten. Welch Freude, in der schönen Natur zu praktizieren oder auch mal kräftig zu schwitzen.

### **Neue Homepage**

Im Juli war es soweit: Visual Waves Ltd. erstellte und veröffentlichte meine neue Homepage. Viele von Euch haben sie gelobt für mehr Klarheit, Übersichtlichkeit, für die neuen Farben und fundierten Informationen sowie neuen Funktionen wie das verbesserte Kontaktformular.

## Welt Yoga Tag 2023 ein voller Erfolg

Meinen Traum von einem „WeltYogaTag“ konnte ich dieses Jahr am 18.6. verwirklichen, mit einem wirklich motivierten Team! Ihr ward super, DANKE! Wir boten elf 45minütige Yogaeinheiten zum Schnuppern an, um Yoga noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Rund 80 Begeisterte feierten Yoga und seine Variationen über den Tag verteilt mit uns am Tankumsee, Isenbüttel. Alle Einnahmen des Tages spendeten wir der „Kinder- und Jugendhospiz Arbeit Wolfsburg“.

## 108 Sonnengrüsse am 21. Juni

Anlässlich des Weltyogatages, welcher weltweit immer am 21. Juni gefeiert wird, zelebrierte ich in kleinem Kreis 108 Sonnengrüsse, ebenfalls am Tankumsee. Es war wunderschön, schon morgens um 7h in der Stille des Sees Yoga zu praktizieren.



# Meer-Yoga Retreat in Hohwacht mit dem VTF

Nach dem Sommer ging es los zum Yoga Wochenende nach Hohwacht, Ostsee. Ende September erlebten 22 TeilnehmerInnen mit mir verschiedene Yogaeinheiten – morgens auch draußen am Strand, da das Wetter noch richtig schön war. Wir hatten viel Freude an PartnerYoga, Yogabata, HerbstYoga und natürlich MeerYoga. Auch eine YinYoga Einheit mit anschließendem Yoga Nidra durfte nicht fehlen.



## 2. Jahreshälfte neue Gruppen in Gifhorn KVHS

Ebenfalls im September startete ich mit meiner neuen Tätigkeit als Dozentin der Kreisvolkshochschule KVHS in Gifhorn. Dort gebe ich Yoga und Pilates Kurse für Einsteiger und es macht so viel Spaß, dass diese auch im nächsten Jahr weiterlaufen.

## Yoga und weitere Kurse im SV Calberlah

Natürlich bin ich immer noch und weiterhin und sehr gern für den SV Calberlah als Übungsleiterin tätig. Hier gebe ich Yoga, Pilates, Outdoor Fitness und seit August auch Body Styling. Alle Kurse werden super von Euch angenommen, so dass wir immer eine Menge Freude haben. Danke sehr!!!

So soll auch das nächste Jahr für mich geprägt sein durch Yoga und Fitness, aber ergänzt um die **Ayurveda Lebensstil Beratung**, die mich persönlich schon lange begleitet. Lass uns gemeinsam schauen, wohin Dein Weg Dich führt bzw. führen soll, wovon es etwas mehr oder auch etwas weniger sein darf.





## Wie geht es weiter ...

Dies und weiteres wirst Du ebenfalls in meinen **Yoga Retreats Ankommen - Stärken - Detox - Loslassen** erforschen, ausprobieren und vertiefen. Das Jahr wird von diversen Retreats an der Nordsee, Ostsee und dem Harz geprägt sein. Ich freue mich auf viele neue Begegnungen und zusätzliche Impulse für ein erfülltes Yoga.

**Aerial Yoga** kommt ab Mitte 2024 dazu, denn das Erleben bestimmter Yoga Asanas im Tuch – freischwebend – ist etwas ganz besonderes und für jede/jeden erlebbar.

„Altbewährtes“ wie Turm Yoga oder Themenreihen wie Good Bye Stress bleiben und werden ausgebaut, so dass Du und neue TeilnehmerInnen viele Möglichkeiten kennen lernt, Yoga zu erleben.

Ich blicke zuversichtlich in Richtung des nächsten Jahres, dass ich Dir gesund und munter wieder begegne und neue Menschen kennenlerne und begleiten darf. Schicke diesen Newsletter gern weiter an Freunde und Yogabegeisterte oder solche, die es werden könnten.

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



PS: Ein paar Tipps für die Fest- und Feiertage:  
Schau öfter mal in die Sterne, um ins  
JETZT einzutauchen.

Komme zusammen mit deinen Liebsten und erzähle euch gegenseitig Geschichten, um euch wieder und noch mehr verbunden zu fühlen.

Lacht gemeinsam und spürt die Leichtigkeit des Seins. Genieße das AlleinSein in der Natur, um aufzutanken.