

# KUNDALINI YOGA

**SEI DIE HOFFNUNG.  
MIT INNERER KLARHEIT & STÄRKE SEIN**

DER NEUE KURS STARTET AM MO, 22. JUNI 2026

**montags, 18:30 - 20:00 Uhr  
im Raum für Yoga, Lesum**

*"Es gibt einen Weg durch jede Blockade." YB*

Die Hoffnung ist ein Ruf unseres innersten Selbst, das aus seinem Käfig befreit werden möchte. Die Befreiung aus den eigenen inneren Begrenzungen klärt, erleichtert und stärkt uns. Aus diesem bewussten *Sein leben, handeln & kommunizieren* wir mutig & authentisch. Einfach *Sein*.

Die Energien der Kundalini Yoga Übungsreihen und -Meditationen unterstützen dich dabei, energetische Blockaden zu lösen, Emotionen zu transformieren, dich gesund abzugrenzen. & zu entspannen. Für ein furchtloses Einstehen für dich Selbst & die Welt, die du mitgestaltest.

10-Termine-Kursblock - die Termine:  
22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.,  
03.08., 10.08., 17.08., 24.08.26

Energieausgleich: 150 EUR  
im Raum für Yoga, Alter Schulhof 7,  
28717 Bremen-Lesum



## **Weitere Infos & Anmeldung:**

Nirban Kaur  
0172-4 555 437  
nirban.kaur@yahoo.de  
www.nirbankaur.de

# KUNDALINI YOGA

**SEI DIE HOFFNUNG.  
MIT INNERER KLARHEIT & STÄRKE SEIN**

DER NEUE KURS STARTET AM MI, 24 JUNI 2026

**mittwochs, 06:45 - 08:15 Uhr  
Online via Zoom  
- als Start in den Tag**

*"Es gibt einen Weg durch jede Blockade." YB*

Die Hoffnung ist ein Ruf unseres innersten Selbst, das aus seinem Käfig befreit werden möchte. Die Befreiung aus den eigenen inneren Begrenzungen klärt, erleichtert und stärkt uns. Aus diesem bewussten *Sein leben, handeln & kommunizieren* wir mutig & authentisch. Einfach *Sein*.

Die Energien der Kundalini Yoga Übungsreihen und -Meditationen unterstützen dich dabei, energetische Blockaden zu lösen, Emotionen zu transformieren, dich gesund abzugrenzen. & zu entspannen. Für ein furchtloses Einstehen für dich Selbst & die Welt, die du mitgestaltest.

10-Termine-Kursblock - die Termine:  
24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,  
05.08., 12.08., 19.08., 26.08.26

Energieausgleich: 88 EUR



## **Weitere Infos & Anmeldung:**

Nirban Kaur  
0172-4 555 437  
nirban.kaur@yahoo.de  
www.nirbankaur.de