



## Sommer-Kurs!

Mit Kundalini Yoga  
*entspannt & leicht durch den Sommer*



Mit Kriyas und Meditationen, die Körper und Geist erfrischen - passend zum Sommer

Ab Mo, 28. Juli, 18:30 - 20:00 Uhr  
(5 Termine)



## Yoga Special "Frei und Leicht"

Zeit für dich Selbst.  
Tauche ein in dieses Yoga Special, hin zu mehr innerer Leichtigkeit.

Sa, 2. August 25, 09:30 - 11:30 Uhr



## Keep Up! Workshop.

Dein Raum für spirituelle Tiefe & yogische Kontinuität  
Für erfahrene Yogis & Yoginis - zum Dranbleiben - an dir Selbst, deiner Praxis und deinem inneren Wachstum

Sa, 16. August 25, 10 - 16 Uhr



## Kundalini Yoga Kurse montags, 18:30 - 20:00 Uhr

im Raum für Yoga

**Kurs-Start:**  
Mo, 15. Sep 25

und

**mittwochs, 06:45 - 08:15 Uhr**

online via Zoom

Mehr zu meinen aktuellen Angeboten findest du auf meiner Homepage

[www.nirbankaur.de](http://www.nirbankaur.de)

Kontaktiere mich gerne



**Nirban Kaur**

Raum für Yoga, Bremen Lesum

0172 - 4 555 4 37

Nirban.kaur@yahoo.de

*Ich freue mich auf dich.  
Nirban Kaur*

## Inspiration für die Seele Raum & Zeit für Frauen.

Ankommen. Meditation & Atem.  
Achtsamer Austausch im Gespräch.  
In-Verbindung-Sein.

Bist du interessiert mit dabei zu Sein?  
Ich nehme dich gerne in meinen eMail-Verteiler auf.



## Heilsames Gespräch

(Karam Kriya)

Dieses individuelle Gespräch bietet Zeit & Raum nur für dich, in dem du eine persönliche Lebenssituation näher beleuchten kannst. Ich höre dir zu und begleite dich im Heilsamen Gespräch hin zu mehr innerer Klarheit & Orientierung. Sei du Selbst. Mutig & authentisch. Vereinbare gerne einen Termin mit mir.



## Pilgerreise zu dir Selbst

mit Yoga & Meditation  
Eine individuelle Begleitung auf deinem inneren Weg.

**Neu: 3 Varianten:** Für EinsteigerInnen bis hin zur intensiven Workshop-Reihe. Mehr dazu auf meiner Homepage. Kontaktiere mich gerne für ein unverbindliches Gespräch.



## Tanz & Meditation

Mit intuitiven Tanz & yogischen Klängen kommen wir in die Bewegung und bereiten uns vor auf eine Meditation.

Der nächste Termin ist für Herbst geplant.

