

Meine Seele – so frei  
und leicht und  
grenzenlos.

Von der Krise  
hin zum inneren Glück.



Claudia Nirban Kaur



*"In der Zeit vor ein paar Jahren - als ich in einem dunklen Loch hing, ich mich wunderte, was mit mir denn los ist, da suchte ich nach Büchern, die mich unterstützten. Für mich war der schwierigste Prozess damals, für mich zu akzeptieren, dass ich mich schwach fühlte. Und dass das sein darf. Dass es eine Chance in sich birgt für positive Veränderung. Mich unterstützte damals, Erlebnisse und Erfahrungen von anderen Menschen in ähnlicher Situation zu lesen. Und bei einem Spaziergang in dieser Zeit versprach ich mir: Wenn ich soweit bin, dann schreibe ich ein Buch mit Einblicken in meinen Weg - um anderen damit zu dienen und Mut zu machen."*

Claudia Nirban Kaur

In diesem Buch beschreibt Claudia Nirban Kaur ihren Weg heraus aus dem Burnout hin zu einem Leben im inneren Frieden und inneren Glück. Es ist ein Buch mit sehr persönlichen Einblicken in ihre Gedanken- und Gefühlswelt - begleitet von Gedichten, Bildern und "Seelengeflüster".

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

Yogi Bhajan