



Rauhnächte 2025

Ein Einstimmen in die jeweilige Energie.
Atem. Yoga. Meditation.

*****Notiere dir gerne schon die Termine.*****

So, 21.12.25, 19 - 20:30 h * Wintersonnenwende
Mo, 29.12.25, 18:30 - 20:00 h * Das Jahr ausklingen lassen
So, 04.01.26, 19 - 20:30 h * Entspannt & meditativ ins Neue Jahr
Mo, 05.01.26, 18:30 - 20:00 h * mit Kundalini Yoga energievoll ins Neue Jahr starten



Yoga Special "Dein Selbst wahrnehmen"

Zeit für dich Selbst.

Tauche ein in dieses Yoga Special, hin zu mehr Selbstwahrnehmung, Entspannung & Seelenverbindung.

Sa, 11. Oktober 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, 8. November 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 ab Mi, 17.09.25

Mehr zu meinen aktuellen Angeboten findest du auf meiner Homepage

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.

So, 19. Oktober 25, 18:00 - 19:30 h

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 folgt noch.
Bei Interesse melde dich gerne.

