

SeelenBewusstSein.

Kundalini Yoga. Heilsame Gespräche. Energiebehandlung.



Das Fische-Zeitalter war: „Ich will wissen, zeige mir den Weg.“

Das Wassermann-zeitalter ist: „Ich weiß, gib mir die Erfahrung.“
Yogi Bhajan

**ONLINE- YOGA
KURZ & KNACKIG**

1 X MONATLICH

MO, 04.10.

06.45 - 07.30 H

Aktuelles auf einen Blick.

Im September starten wieder neue Kundalini Yoga-Kurse. Weiterhin als Online-Yoga. Ab Oktober biete ich zusätzlich auch wieder Präsenz-Unterricht in einer kleinen Gruppe an. Magst Du mit dabei sein? Ich freue mich auf Dich! Mehr dazu findest du auf der nächsten Seite und unter www.nirbankaur.de

**ONLINE-
SADHANA**

1 X MONATLICH

SA, 11.09.

05:00 - 07:30 H

1

ONLINE YOGA

montags,

18:30 - 20:00 h

Neuer Kursblock:

06.09. - 13.9. - 27.09.
- 04.10. - 11.10. - 18.10.
- 25.10. - 01.11 - 08.11.
- 15.11.

2

ONLINE YOGA

mittwochs,

06:45 - 08:15 h

Neuer Kursblock:

22.09. - 29.09. - 06.10. -
13.10. - 20.10. - 27.10. -
03.11. - 10.11. - 17.11. -
24.11.

3

ONLINE MEDITATION

freitags,

19:00 - 20:15 h

5 Termine:

03.09. - 10.09. - 17.09.-
22.10. - 29.10.
als Paket oder Einzeltermin

4

PRÄSENZ-YOGA

Freitags,

18:30 - 20:00 h

5 Termine-Kursblock:

08.10. - 15.10.
Herbstferien
05.11. - 12.11. - 19.11.

SAT NAM!

Die Erde & die Menschheit wandelt in eine neue Zeitepoche: Das Wassermannzeitalter. Was zählt, ist Intuition und Vertrauen, Erfahrung und Bewusst.Sein.

Im Außen einem Orientierungspunkt für seinen Weg zu finden wird zunehmend schwieriger. „Was ist richtig, was ist falsch?“ Diese Frage kannst nur du aus dir Selbst beantworten. Wer sollte es denn sonst tun? Nur *du* weißt in deinem Herzen, was für *dich* richtig ist!

Ich bin sehr dankbar, dass die Lehre des Kundalini Yoga mich in meine Erfahrungen geführt hat. Mein *Wissen* & mein *Licht* wurden in mir aktiviert. Mutig & authentisch lerne ich Selbst mich immer besser kennen. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben und fühle mich innerlich „befreit“ und göttlich verbunden.

In meinen Yoga-Kursen & heilsamen Gesprächen führe ich dich von Herzen gerne in deine *Erfahrung* und dein *Seelen-Bewusst.Sein*.
Licht und Liebe
Nirban Kaur

Im September starten **neue Online-Yoga-Kurse** - dieses Mal mit dem Titel „**Im Gleichgewicht sein.**“ In unserer Welt der Polarität und der Dualität ist es immer wieder eine Herausforderung in Balance zu Sein. Auch in den aktuellen Zeiten voller Ereignisse, Meinungen und Emotionen ist es zunehmend wichtig, den *Balance-Punkt* in sich zu bewahren. Der Balance-Punkt hilft, innerlich stabil und ruhig zu bleiben. Er hilft, Entscheidungen aus dem Herzen zu treffen. Er ist eine direkte Verbindung zur Seele.

10-Termine-Kurs-Block à 90 Minuten. Energieausgleich: 88 EUR.

Im Oktober starte ich außerdem wieder mit **Präsenzunterricht**. Ich habe einen schönen, ruhigen Raum gefunden in Platjenwerbe (Yoga-Raum Erika Behmeleit). Der Raum liegt in einer ruhigen, grünen Seitenstraße, gut erreichbar. Ich biete ab Freitag, 8. Oktober für eine kleine Gruppe einen 5-Termine-Kursblock an „*Innere Stabilität & Ruhe*“. Dieser Kurs ist auch gut für Einsteiger geeignet.

5-Termine-Kurs-Block à 90 Minuten. Energieausgleich: 75 EUR.

Es gelten hier die jeweils aktuellen Corona-Vorgaben & Hygienemaßnahmen (Niedersachsen).

Auch die **Online-Meditations-Abende** finden wieder statt. Nach ein paar Aufwärmübungen tauchen wir in eine 31-Minuten-Meditation ein und lassen sie nachklingen.

5 Termine - einzeln oder im Paket. Energieausgleich: 9 EUR/Termin oder 40 EUR/Paket.

In Yoga Kurz & Knackig (1 x im Monat, Montag morgens, Online)

praktizieren wir eine kurze Übungsreihe und Meditation. Diese eignen sich für die tägliche persönliche Praxis. Du erhältst die Aufzeichnung und die schriftlichen Anleitungen. So kannst du dir einen eigenen „Werkzeugkoffer“ anlegen.

Energieausgleich nach eigenem Ermessen als Spende.

Und du bist herzlich eingeladen, an der **Aquarian Sadhana (1 x im Monat, samstags, Online)** in den ambrosischen Stunden teilzunehmen.

Und hier zum Abschluss noch eine kollektive Engelbotschaft für dich. Mehr zu meiner Verbindung zu den Engeln im nächsten Newsletter. Sat nam.

DIE FRAGE AN DIE ENGEL:

„WIE MERKE ICH DENN, DASS ICH IN MEINER BALANCE BIN?“

ENGELBOTSCHAFT**NEUBEGINN. Folge immer deinem Herzen.**

Du hast einen inneren Kompass in Dir: Nimm Deine Gefühle & Körpersignale wahr. Sobald du spürst, dass du irgendwie unzufrieden bist - und sei es einfach so ein diffuses Gefühl, das du nicht richtig greifen kannst - dann befrage dein Herz, deine Seele. Gehe in den inneren Dialog mit dir. Wenn Du Dir innerlich klarer bist, dann folge immer deinem Herzen. Auch, wenn es ein neuer Weg ist, du etwas anders machen musst - folge deinem Herzen mutig und authentisch. Mache eine neue Erfahrung.

