NIRANTARA YOGA CAFÉ

Cosimastraße 121 · 81925 München · Bogenhausen

kontakt.nirantara@gmail.com · +49 176 2203 2630 · www.nirantara.de

Where Body, Mind & Soul Come Together

Nirantara — meaning *continuous, uninterrupted, without end* in Sanskrit — is a yoga studio, cultural space and café in the heart of München-Bogenhausen, founded by Nesara Pradeep Kumar, a yoga teacher from Mysore, India living with her family in Munich.

We believe that true wellbeing is not found in a single class, a single meal or a single moment. It is built slowly — through the practice of returning to yourself. Through conscious movement. Through nourishing food. Through stillness.

Our yoga programme offers Hatha, Vinyasa, Iyengar, Yin, Prenatal, Postnatal and Chakra Sound Bath classes — in English and German, online and in person. We also host classical Indian dance (Bharatanatyam & Kathak), Hindustani Music, Bollywood Dance, and programmes for children, families and expecting mothers.

We believe food is part of the practice. Our café serves fresh, wholesome, vegetarian dishes — made without refined sugar and inspired by flavours from around the world. Because what you eat matters just as much as how you move and how you feel.

***Nirantara** — auf Sanskrit bedeutet dies kontinuierlich, ununterbrochen, ohne Ende — ist ein Yogastudio, Kulturraum und Café im Herzen von München-Bogenhausen, gegründet von Nesara Pradeep Kumar, einer Yogalehrerin aus Mysore, Indien, die mit ihrer Familie in München lebt.*

Wir glauben, dass wahres Wohlbefinden nicht in einer einzigen Stunde, einer einzigen Mahlzeit oder einem einzigen Moment zu finden ist. Es entsteht langsam — durch die Praxis, zu sich selbst zurückzukehren. Durch bewusste Bewegung. Durch nährendes Essen. Durch Stille.

Unser Yogaprogramm bietet Hatha, Vinyasa, Iyengar, Yin, Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsyoga und Chakra Sound Bath — auf Englisch und Deutsch, online und vor Ort. Wir veranstalten außerdem klassischen indischen Tanz (Bharatanatyam & Kathak), Hindustani-Musik, Bollywood Dance sowie Programme für Kinder, Familien und werdende Mütter.

Wir glauben, dass Essen Teil der Praxis ist. Unser Café serviert frische, vollwertige, vegetarische Gerichte — ohne raffinierten Zucker und inspiriert von Aromen aus aller Welt. Denn was du isst, ist genauso wichtig wie wie du dich bewegst und wie du dich fühlst.

Gesunder Körper. Gesunder Geist. Gesunde Seele. / Healthy body. Healthy mind. Healthy soul.

OPENING HOURS

We are open every day 10:00-15:00

Mon & Thu open only for course participants and not for the general public

No service during morning yoga classes.

ÖFFNUNGSZEITEN

Wir haben täglich von 10:00–15:00 Uhr geöffnet.

Mo & Do nur für Kursteilnehmer — kein allgemeiner Publikumsverkehr.

Kein Betrieb während der Morgen-Yogastunden.

100% Vegetarian · No refined sugar · Vegan & gluten-free options available

Vegetarisch / Vegetarian · Vegan · Glutenfrei / Gluten-free

MENU

English

FOOD

Breakfast

Scrambled Eggs *vegetarian | till 12:00* — **7,50 €**
Bio free-range eggs with fresh tomato-chickpea/Avocado salad — daily protein done right. Rich in amino acids, B12 and choline. In Ayurveda: warming and grounding — the ideal start to the day.

Masala Dosa — *South Indian Rice Crêpe*

All Dosas served with: Coconut-Coriander-Mint Chutney + Vegetable Sambar — included

Masala Ragi Dosa *gluten-free · vegan option* — **7,50 €**
Fermented finger millet flour — rich in calcium, iron and dietary fibre. Highly digestible, probiotic and tridoshic in Ayurveda, balancing for all body types.
⚠ *Prepared with ghee. Vegan option on request.*

Egg Ragi Dosa **7,50 €**	Cheddar Ragi Dosa **7,50 €**
Cheddar Egg Ragi Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Ragi Dosa **9,50 €**
Nutella Fruits Ragi Dosa **7,50 €**	

Masala Pesarottu Dosa *vegan · high protein · gluten-free* — **7,50 €**
Freshly ground mung beans — easiest legume to digest in Ayurvedic cooking. Particularly recommended during detox, pregnancy and recovery. Rich in folate, iron and antioxidants.
⚠ *Prepared with ghee. Vegan option on request.*

Egg Pesarottu Dosa **7,50 €**	Cheddar Pesarottu Dosa **7,50 €**
Cheddar Egg Pesarottu Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Pesarottu Dosa **9,50 €**

Classic Masala Dosa *vegan option · gluten-free* — **7,50 €**
Thin, crispy crêpe from naturally fermented rice and lentil batter. Light, gut-friendly and rich in B vitamins. The timeless South Indian staple.
⚠ *Prepared with ghee. Vegan option on request.*

Egg Dosa **7,50 €**	Cheddar Dosa **7,50 €**
Cheddar Egg Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Dosa **9,50 €**
Nutella Fruits Dosa **7,50 €**	

SWEETS

All homemade · Sweetened with dates, fruits, jaggery or brown sugar · No refined sugar

Energy Balls

Dry Fruit Energy Ball *gluten-free* — 2,50 € (approx. 30g)

Handcrafted from almonds, cashews, walnuts, pistachios, dates and raisins — bound with ghee and cardamom. Dates provide iron and natural sweetness, walnuts support brain function, cardamom calms digestion and the mind. In Ayurveda: deeply nourishing for the nervous system.

⚠ *Contains ghee & nuts.*

Sesame Strength Ball *vegan · gluten-free* — 2,50 € (approx. 30g)

Just two ingredients — toasted sesame seeds and jaggery. Rich in calcium, magnesium, zinc and healthy fats for bone and joint health. Jaggery gives slow, sustained energy without blood sugar spikes.

Fresh Healthy Cakes of the Day

Ask at the counter.

DRINKS

Cold

Coconut Water	*300ml*	**4,50 €**
100% Orange Juice	*300ml*	**4,50 €**
Matcha Ice Latte	*300ml*	**4,50 €**
Still Water	*300ml*	**2,00 €**
Sparkling Water	*300ml*	**2,00 €**

Coffee

Maxim Espresso Alegria — 50% Arabica from Colombia & Brazil · 50% Robusta from India, **vegan milk option available**

Espresso	**2,50 €**
Americano	**3,00 €**
Cappuccino	**3,80 €**
Flat White	**4,20 €**
Latte Macchiato	**4,00 €**
Iced Latte	**4,50 €**

Masala Chai **vegan milk option available**

3,80 €

Homemade with ginger, cardamom, cinnamon and cloves — simmered in milk and sweetened with brown sugar. Warms the digestive fire, calms the mind, balances blood sugar. A deeply restorative cup.

Kakao Ruhe **vegan milk option available**

Warm cacao drink — 4,00 €

Raw cacao, carob, lemon balm, Ceylon cinnamon, cardamom, Bourbon vanilla and nutmeg — in milk, sweetened with dates. Rich in magnesium — supports relaxation, recovery and sleep.

Smoothies vegan milk option available

Avocado Smoothie	*Beetroot, Aronia, Baobab* · Avocado, Yogurt, Milk*	**6,50 €**
Berry Mix Smoothie	*Mixed berries, Oats, Yogurt, Milk*	**6,50 €**
Strawberry Smoothie	*Strawberries, Oats, Yogurt, Milk*	**6,50 €**
Mango Smoothie	*Beetroot, Aronia, Baobab* · Mango, Yogurt, Milk*	**6,50 €**

**Beetroot, Aronia & Baobab from certified organic farming.*

Teas

All teas made from powder — free from microplastic bags.

Ova Harmony Tea	*Shatavari, Chamomile, Hibiscus, Amla, Cardamom*	**3,50 €**
After Meal Tea	*Sweet fennel, Chamomile, Ginger, Coriander, Cardamom*	**3,50 €**
Bauch Balance Tea	*Baobab, Jerusalem artichoke, Psyllium husk, Sweet fennel, Ginger*	**3,50 €**
Ashwagandha Tea	*The great adaptogen — Ashwagandha root helps the body manage stress, supports deep sleep and restores energy. In Ayurveda it is known as Rasayana — a rejuvenating tonic that builds strength, calms the nervous system and sharpens the mind.*	**3,50 €**
Amla Tea	*Amla (Indian Gooseberry) is one of the richest natural sources of Vitamin C on earth — far more than citrus. In Ayurveda it is one of the most celebrated Rasayanas: a potent antioxidant that supports immunity, digestion, skin and hair health and overall vitality.*	**3,50 €**
Turmeric Tea	*Turmeric's active compound curcumin is one of the most studied anti-inflammatory agents in nature. Warming and grounding, it supports joint health, digestion, liver function and natural immunity. In Ayurveda: deeply purifying and strengthening for all body types.*	**3,50 €**
Triphala Tea	*Triphala — a blend of three fruits (Amalaki, Bibhitaki, Haritaki) — is the cornerstone of Ayurvedic detox. A gentle daily cleanser that supports gut health, regular digestion, healthy elimination and antioxidant protection. Taken regularly, it restores and maintains balance.*	**3,50 €**
Brahmi Tea	*Brahmi (Bacopa monnieri) is Ayurveda's premier brain tonic — used for centuries to sharpen memory, enhance concentration and calm the mind. Rich in bacosides, it supports nerve regeneration and is particularly valued during periods of study, mental fatigue or stress.*	**3,50 €**
Ginger Tea	*A warming, stimulating cup that kindles digestive fire (agni) and clears the channels. Ginger is Ayurveda's most universal remedy — anti-nausea, anti-inflammatory and deeply energising. Perfect before a meal, after exertion, or on a cold day.*	**3,50 €**

Allergen information available on request · Vegetarian · Vegan · Gluten-free

SPEISEKARTE

Deutsch

ESSEN / *FOOD*

Frühstück

Rührei *vegetarisch | nur bis 12:00* — **7,50 €**
Bio-Freilandeier mit frischem Tomaten-Kichererbsen-Salat — tägliches Protein auf den Punkt. Reich an Aminosäuren, B12 und Cholin. In der Ayurveda: wärmend und erdend — der ideale Start in den Tag.

Masala Dosa — *Südindischer Reisfladen-Crêpe*

Alle Dosas serviert mit: Kokos-Koriander-Minz-Chutney + Gemüse-Sambar — inbegriffen

Masala Ragi Dosa *glutenfrei · vegane Option* — **7,50 €**
Aus fermentiertem Fingerhirsemehl — reich an Kalzium, Eisen und Ballaststoffen. Leicht verdaulich, probiotisch und in der Ayurveda tridoshisch — ausgleichend für alle Körpertypen.
⚠ *Zubereitet mit Ghee. Vegane Option auf Anfrage.*

Ei Ragi Dosa **7,50 €**	Cheddar Ragi Dosa **7,50 €**
Cheddar Ei Ragi Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Ragi Dosa **9,50 €**
Nutella Banane Ragi Dosa **7,50 €**	

Masala Pesarottu Dosa *vegan · proteinreich · glutenfrei* — **7,50 €**
Frisch gemahlene Mungobohnen — die am leichtesten verdauliche Hülsenfrucht der Ayurveda. Besonders empfohlen bei Entgiftung, in der Schwangerschaft und zur Genesung. Reich an Folsäure, Eisen und Antioxidantien.
⚠ *Zubereitet mit Ghee. Vegane Option auf Anfrage.*

Ei Pesarottu Dosa **7,50 €**	Cheddar Pesarottu Dosa **7,50 €**
Cheddar Ei Pesarottu Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Pesarottu Dosa **9,50 €**

Classic Masala Dosa *vegane Option · glutenfrei* — **7,50 €**
Dünnes, knuspriges Crêpe aus natürlich fermentiertem Reis- und Linsenteig. Leicht, darmfreundlich und reich an B-Vitaminen. Der zeitlose südindische Klassiker.
⚠ *Zubereitet mit Ghee. Vegane Option auf Anfrage.*

Ei Dosa **7,50 €**	Cheddar Dosa **7,50 €**
Cheddar Ei Dosa **9,50 €**	Cheddar Masala Dosa **9,50 €**
Nutella Banane Dosa **7,50 €**	

SÜSSES / *SWEETS*

Alles hausgemacht · Gesüßt mit Datteln, Früchten, Jaggery oder braunem Zucker · Kein raffinierter Zucker

Energiebällchen / Ladoos

Dry Fruit Energy Ball *glutenfrei* — **2,50 € (ca. 30g)**

Handgefertigt aus Mandeln, Cashews, Walnüssen, Pistazien, Datteln und Rosinen — mit Ghee und Kardamom. Datteln liefern Eisen und natürliche Süße, Walnüsse stärken die Gehirnfunktion, Kardamom beruhigt Verdauung und Geist. In der Ayurveda: tief nährend für das Nervensystem.

⚠ *Enthält Ghee & Nüsse.*

Sesame Strength Ball *vegan · glutenfrei* — **2,50 € (ca. 30g)**

Nur zwei Zutaten — geröstete Sesamsamen und Jaggery. Reich an Kalzium, Magnesium, Zink und gesunden Fetten für Knochen und Gelenke. Jaggery liefert langsame, nachhaltige Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Frische Tageskuchen

Bitte an der Theke fragen.

GETRÄNKE / *DRINKS*

Kalt

Kokoswasser	*300ml*	**4,50 €**
100% Orangensaft	*300ml*	**4,50 €**
Matcha Ice Latte	*300ml*	**4,50 €**
Stilles Wasser	*300ml*	**2,00 €**
Sprudelwasser	*300ml*	**2,00 €**

Kaffee

Maxim Espresso Alegria — 50% Arabica aus Kolumbien & Brasilien · 50% Robusta aus Indien

Espresso	**2,50 €**
Americano	**3,00 €**
Cappuccino **Vegane Erbsenmilch**	**3,80 €**
Flat White	**4,20 €**
Latte Macchiato	**4,00 €**
Iced Latte	**4,50 €**

Masala Chai

3,80 €

Hausgemacht mit Ingwer, Kardamom, Zimt und Nelken — langsam in Milch geköchelt, gesüßt mit braunem Zucker. Wärmt das Verdauungsfeuer, beruhigt den Geist, reguliert den Blutzucker. Ein tief stärkendes Getränk.

Kakao Ruhe

Warme Trinkschokolade — 4,00 €

Kakaopulver, Johannisbrot, Melisse, Ceylon-Zimt, Kardamom, Bourbon-Vanille und Muskatnuss — in Milch, mit Datteln gesüßt. Reich an Magnesium — fördert Entspannung, Erholung und Schlaf.

Smoothies

Avocado Smoothie	*Rote Bete, Aronia, Baobab* · Avocado, Joghurt, Milch*	**6,50 €**

Berry Mix Smoothie	*Gemischte Beeren, Haferflocken, Joghurt, Milch*	**6,50 €**
Erdbeer Smoothie	*Erdbeeren, Haferflocken, Joghurt, Milch*	**6,50 €**
Mango Smoothie	*Rote Bete, Aronia, Baobab* · Mango, Joghurt, Milch*	**6,50 €**

**Rote Bete, Aronia & Baobab aus kontrolliert biologischem Anbau.*

Tees

Alle Tees aus Pulver — frei von Mikroplastik-Beuteln.

Ova Harmony Tee	*Shatavari, Kamille, Hibiskus, Amla, Kardamom*	**3,50 €**
Nach dem Essen Tee	*Süßer Fenchel, Kamille, Ingwer, Koriander, Kardamom*	**3,50 €**
Bauch Balance Tee	*Baobab, Topinambur, Flohsamenschalen, Fenchel, Ingwer*	**3,50 €**
Ashwagandha Tee	*Das große Adaptogen — Ashwagandha-Wurzel hilft dem Körper, mit Stress umzugehen, fördert tiefen Schlaf und stellt die Energie wieder her. In der Ayurveda als Rasayana bekannt — ein verjüngendes Tonikum, das Kraft aufbaut, das Nervensystem beruhigt und den Geist schärft.*	**3,50 €**
Amla Tee	*Amla (Indische Stachelbeere) ist eine der reichsten natürlichen Quellen von Vitamin C auf der Erde — weit mehr als Zitrusfrüchte. In der Ayurveda ist es eines der gefeiertsten Rasayanas: ein starkes Antioxidans, das Immunität, Verdauung, Haut- und Haargesundheit sowie allgemeine Vitalität unterstützt.*	**3,50 €**
Kurkuma Tee	*Der Wirkstoff Curcumin in Kurkuma ist einer der am häufigsten untersuchten entzündungshemmenden Stoffe der Natur. Wärmend und erdend unterstützt es Gelenkgesundheit, Verdauung, Leberfunktion und natürliche Immunität. In der Ayurveda: tiefgreifend reinigend und stärkend für alle Körpertypen.*	**3,50 €**
Triphala Tee	*Triphala — eine Mischung aus drei Früchten (Amalaki, Bibhitaki, Haritaki) — ist der Eckpfeiler der ayurvedischen Entgiftung. Ein sanfter täglicher Reiniger, der Darmgesundheit, regelmäßige Verdauung, gesunde Ausscheidung und antioxidativen Schutz unterstützt. Regelmäßig eingenommen, stellt es das Gleichgewicht wieder her.*	**3,50 €**
Brahmi Tee	*Brahmi (Bacopa monnieri) ist Ayurvedas wichtigstes Gehirntonikum — jahrhundertelang verwendet, um das Gedächtnis zu schärfen, die Konzentration zu steigern und den Geist zu beruhigen. Reich an Bacosiden unterstützt es die Nervenregeneration und wird besonders in Zeiten von Studium, mentaler Erschöpfung oder Stress geschätzt.*	**3,50 €**
Ingwer Tee	*Eine wärmende, belebende Tasse, die das Verdauungsfeuer (Agni) entzündet und die Kanäle reinigt. Ingwer ist Ayurvedas universellstes Heilmittel — gegen Übelkeit, entzündungshemmend und tief energetisierend. Perfekt vor einer Mahlzeit, nach dem Sport oder an einem kalten Tag.*	**3,50 €**

Allergene auf Anfrage · Vegetarisch · Vegan · Glutenfrei

NIRANTARA
YOGA • CAFÉ

KURSPLAN / CLASS SCHEDULE

Nirantara Yoga Café · Cosimastraße 121 · 81925 München

MONTAG / MONDAY	
10:00–10:45	Yin Yoga & Entspannung mit Nes – Online & vor Ort
11:00–12:00	Mama-Baby-Yoga mit Nes – Online & vor Ort
13:30–14:45	KK-Rückbildung mit Anja auf Englisch – Online & vor Ort
15:00–18:00	Geburtsvorbereitungskurs mit Anja auf Englisch – Online & vor Ort
18:00–19:00	Vinyasa Flow für Anfänger:innen mit Emma auf Englisch – Online & vor Ort
19:15–20:15	Chakra Sound Bath & Tiefenentspannung mit Nes – nur vor Ort
DIENSTAG / TUESDAY	
14:00–16:00	Mama-Treff – kostenloses Treffen
18:00–19:00	Schwangerschaftsyoga mit Nes – Online & vor Ort
19:15–20:15	Yin Yoga & Entspannung mit Nes – Online & vor Ort
MITTWOCH / WEDNESDAY	
16:00–16:45	Baby-Musik (0–4 Jahre) mit Chih-Suei auf Englisch – nur vor Ort
18:00–19:00	Kathak Foundation Program mit Pragya auf Englisch – nur vor Ort
19:15–20:15	Iyengar-inspiriertes Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Nes – Online & vor Ort
DONNERSTAG / THURSDAY	
06:00–07:00	Early Bird Ashtanga Flow mit Dharanesh auf Englisch – Online & vor Ort
10:00–10:45	Hatha Yoga mit Nes – Online & vor Ort
11:00–12:00	Schwangerschaftsyoga mit Nes – Online & vor Ort
16:45–17:45	Kindertanz (4–10 Jahre) mit Shivangi – nur vor Ort
17:00–19:00	Hindustani-Musik (Gesang) für Kinder & Erwachsene – Foundation Program mit Anushree auf Englisch – nur vor Ort
18:00–19:00	Bharatanatyam Foundation Program mit Shweta – nur vor Ort
19:15–20:15	Bollywood Dance mit Kalakars auf Englisch – nur vor Ort
FREITAG / FRIDAY	
16:00-17:30	Theater. Musik. Tanz für Kinder (4–10 Jahre) – nur vor Ort
18:00–19:00	Hatha Yoga für Anfänger:innen mit Nes – Online & vor Ort
19:15–20:15	Zumba mit Sumedha auf Englisch – nur vor Ort
SAMSTAG / SATURDAY	
9:00-10:30	Kids Konzentrationkurs - nur vor Ort
10:00–12:00	Kindertanz ab 10 Jahren mit Shivangi – nur vor Ort

SONNTAG / SUNDAY	
09:00–10:00	Hatha Yoga brunch mit Sourab auf Englisch – Online & vor Ort
16:00-17:00	Vinyasa Flow mit Ihsanne – Online & vor Ort

(Kurs) = Anmeldung erforderlich / Registration required, **(Jahreskurs)** = Probestunde möglich / Trial session available

Online & In-Person · Deutsch & English · Für alle Levels / For all levels

Buchung & Info / Book & more info:

www.nirantara.de · kontakt.nirantara@gmail.com · +49 176 2203 2630

Cosimastraße 121 · 81925 München (Oberföhring) · Kostenlose Parkplätze / Free parking