



Ataya - Art of Body Awareness

⇒ Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	18 – 19.15 Uhr Hatha Vinyasa Yoga (Ronja)	17 – 18.15 Uhr Hatha Yoga (Jutta)	18 – 19.15 Uhr Gentle Vinyasa Flow (Xenia)
		18.30 – 20 Uhr Meditation (Charlotte)	19.45 – 21 Uhr Yin Yoga (hybrid*) (Xenia)

* Kurs findet präsent & online via Zoom statt

Kursplan April – Juli 2026

• Hatha Vinyasa Yoga dienstags von 18 – 19.15 Uhr

Dieses Kursprofil ist besonders für Anfänger*innen geeignet. Hier werden die Grundpositionen des Hatha Yogas mit wechselnden Schwerpunktthemen wie Vorwärtsbeugen, Rückbeugen etc. behandelt. Zudem lässt Ronja kleine Vinyasa Flows einfließen.

-besonders für Einsteiger*innen geeignet-

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 21.04.2026

Folgetermine: 28.04.26 , 05.05.26 , 12.05.26 , 19.05.26 , 09.06.26 , 16.06.26 , 23.06.26 , 30.06.26 , 07.07.26 , 14.07.26 , 21.07.26 , 28.07.26

13 Termine à 16€ = 208€

Kursleitung: Ronja

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen



- **Hatha Yoga mittwochs von 17 – 18.15 Uhr**

In diesem Kurs steht das Ankommen im eigenen Körper im Vordergrund. Im ursprünglichen Sinne des Hatha Yoga dienen Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemtechniken) vor allem der Vorbereitung auf tiefere meditative Zustände. Wir nutzen Elemente von Anspannung, Entspannung, bewusster Atmung und Achtsamkeit, um unser Bewusstsein zu schulen und den Körper zu einem stabileren, entspannteren Gefäß für alle Arten von Erfahrungen werden zu lassen.

– für alle Levels geeignet –

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 22.04.2026

Folgetermine: 29.04.26 , 06.05.26 , 13.05.26 , 20.05.26 , 10.06.26 , 17.06.26 , 24.06.26 , 01.07.26 , 08.07.26 , 15.07.26 , 22.07.26

12 Termine à 16€ = 192€

Kursleitung: Jutta

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen

- **Meditationsabend mittwochs von 18.30 – 20 Uhr**

Jeweils mittwochs außer in den Schulferien

Start nach den Osterferien am 15.04.2026

Unsere Meditationsabende stellen Ankerpunkte im Alltag dar und können dabei helfen, die eigene Praxis zu vertiefen. Durch die Meditation in der Gruppe, entsteht ein Feld, welches sehr unterstützend dabei wirken kann, in tiefere Bewusstseinszustände einzutauchen.

Die Abende starten mit einem kurzen Input zu einem übergeordneten Thema, das uns in die Praxis führt. Nach der Meditation besteht die Möglichkeit, persönliche Prozesse und Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

– für alle Levels geeignet –



Termin

Jeweils mittwochs von 18.30 – 20 Uhr außer in den Schulferien. Die Abende können einzeln besucht werden.

Teilnehmer*innenzahl: 3 bis 14

Kursleitung: Charlotte

Anmeldung unter charlotte@ataya-freiburg.de

Kosten

14-18 € pro Abend – je nachdem, was für euch gerade möglich ist. Bitte am jeweiligen Termin passend bar mitbringen. 10er Karten buchbar.

- **Gentle Vinyasa Flow donnerstags von 18 – 19.15 Uhr**

In fließenden Sequenzen nutzen wir den Körper als Zugang, um inneres Gleichgewicht zu schaffen. Asanas werden bewusst kombiniert und dann im Fluss der Atmung ausgeübt, um harmonisch und zielgerichtet körperliche als auch mentale Tiefenwirkungen zu erzielen. Ergänzend fließen Techniken wie Meditation und Pranayama (Atemübungen) mit ein.

-für alle Levels geeignet-

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 23.04.2026

Folgetermine: 30.04.26 , 07.05.26 , 21.05.26 , 11.06.26 , 25.06.26 , 02.07.26 , 09.07.26 , 16.07.26 , 23.07.26

10 Termine à 16€ = 160€

Kursleitung: Xenia

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen

- **Yin Yoga (hybrid) donnerstags von 19.45 – 21 Uhr**

Dieser Kurs findet sowohl präsent als auch online auf Zoom statt. Wir dehnen sanft die tieferen Gewebsschichten und aktivieren unser Meridiansystem. Passiv fließen wir in Positionen, die für mehrere Minuten eingenommen werden. Unser Körper kann tief entspannen, regenerieren und dem



begegnen, was gerade ist. Festgefahrene Strukturen können physisch sowie mental in Bewegung kommen und Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

-für alle Levels geeignet-

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 16.04.2026

Folgetermine: 23.04.26 , 30.04.26 , 07.05.26 , 21.05.26 , 11.06.26 , 25.06.26 , 02.07.26 , 09.07.26 , 16.07.26 , 23.07.26

11 Termine à 16€ = 176€

nur Online: 11 Termine à 12€ = 132€

Kursleitung: Xenia

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen (präsent) / online unbegrenzt

Anmeldung unter info@ataya-freiburg.de

PS: Bitte melde dich unbedingt per Mail oder über unsere Homepage an, dann reservieren wir dir deinen Platz. Sobald du die Kursgebühr überwiesen hast, ist dein Platz verbindlich.

