

Kursplan September – Dezember 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	17.30 – 18.45 Uhr Meditation Xenia	17.30 – 18.45 Uhr Tandava Larissa	18 – 19.15 Uhr Vinyasa Flow Xenia
	19 – 20.15 Uhr Yin Yoga (hybrid*) Xenia		19.30 – 20.45 Uhr Meditation (hybrid*) Xenia

* Kurs findet präsent & online via Zoom statt



Kursplan September – Dezember 2026

• Meditation dienstags von 17.30 – 18.45 Uhr

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 –

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 15.09.2026

Folgetermine: 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.

13 Termine à 16€ = 208€

Kursleitung: Xenia

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

• Yin Yoga dienstags von 19 – 20.15 Uhr (hybrid)

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: 06.10.2026

Folgetermine: 13.10. / 20.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.

10 Termine à 16€ = 160€

nur Online: 10 Termine à 12€ = 120€

Kursleitung: Xenia

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

• Tandava mittwochs von 17.30 – 18.45 Uhr

Der Tandava wird auch *Cosmic Dance* oder *Dance of Creation* genannt. Wir tauchen gemeinsam in ein meditatives Feld und gehen von dort aus in den freien Ausdruck durch Bewegung. Dabei üben wir uns darin, uns dem freien Fluss von Kreativität zu öffnen und uns vom Leben selbst bewegen zu lassen, anstatt unsere Bewegungen wie im Alltag zu kontrollieren oder uns im Tanz zu inszenieren.

-für alle Levels geeignet-

Einstieg jederzeit möglich.

Kursstart: 23.09.2026

Folgetermine: 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.

12 Termine à 16€ = 192€

Kursleitung: Larissa

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen



- **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: 08.10.2026

Folgetermine: 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12.

9 Termine à 16€ = 144€

Kursleitung: Xenia

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen

- **Meditation donnerstags von 17.30 – 18.45 Uhr
(hybrid)**

Dieser Kurs findet sowohl präsent als auch online auf Zoom statt. 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 –

Einstieg jederzeit möglich.



Kursstart: 17.09.2026

Folgetermine: 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
03.12. / 10.12. / 17.12.

12 Termine à 16€ = 192€

Kursleitung: Xenia

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Infos zu allen Kursen:
Unser Unterricht findet in Kursblöcken statt. Der Einstieg ist
jederzeit möglich. Die Kursgebühr passt sich an dein
Einstiegsdatum an.

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.

