

Ataya - Art of Body Awareness

⇒ Die Bewegungskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	18 – 19.15 Uhr Hatha Yoga (Basic) (Ronja)	18 – 19.15 Uhr Art of Body Awareness (Katja)	18 – 19.15 Uhr Vinyasa Flow (Basic) (Xenia)
19.45 – 21 Uhr Gentle Yoga & Meditation (online*) (Xenia)			19.45 – 21 Uhr Yin Yoga (hybrid**) (Xenia)

*Kurs findet ausschließlich online via Zoom statt

** Kurs findet präsent & online via Zoom statt

- **Gentle Yoga & Meditation (nur online) montags von 19.45 – 21 Uhr**

Dieser Kurs findet ausschließlich online via Zoom statt. Beruhigende Sequenzen bestehend aus restorativem Yoga, Yin Yoga und Atemübungen helfen das Nervensystem herunterzufahren und bereiten uns optimal auf eine 20-minütige Meditation vor. Gemeinsam öffnen wir uns für die Stille und tauchen in die Präsenz des jeweiligen Moments.

-für alle Levels geeignet-

Kursstart: 13.01.25

Folgetermine: 20.01.25 , 27.01.25 , 03.02.25 , 10.02.25 , 17.02.25 , 24.02.25 , 10.03.25 , 17.03.25 , 24.03.25 , 31.03.25 , 07.04.25

12 Termine à 10€ = 120€

Kursleitung: Xenia

Teilnehmer*innenzahl ist unbegrenzt

- **Hatha Yoga (Basic) 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.

-besonders für Einsteiger*innen geeignet-

Kursstart: 14.01.25

Folgetermine: 21.01.25 , 28.01.25 , 04.02.25 , 11.02.25 , 18.02.25 , 25.02.25 , 11.03.25 , 18.03.25 , 25.03.25 , 01.04.25 , 08.04.25

Kursschwerpunkt: All about Yoga

12 Termine à 15€ = 180€
+ 29€ Basisworkshop = 209€

Kursleitung: Ronja

Maximale Teilnehmer*innen: 8 Personen



- **Art of Body Awareness mittwochs von 18 – 19.15 Uhr**

Dieses Kursprofil besteht aus Elementen des Funktionellen Faszientrainings, Yoga, Pilates, Haltungsschule und Atemübungen.

Der Schwerpunkt in diesem Kursprofil liegt in der Schulung des Körperbewusstseins und der Funktionalität des Körpers.

-für alle Levels geeignet-

Kursstart: 29.01.2025

Folgetermine: 05.02.25 , 12.02.25, 19.02.25 , 26.02.25 , 12.03.25 , 19.03.25 , 26.03.25 , 02.04.25

9 Termine à 15€ = 135€
+ 29€ Basisworkshop = 164€

Kursleitung: Katja

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8 Personen

- **Vinyasa Flow (Basic) 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-

Kursstart: 16.01.25

Folgetermine: 23.01.25 , 30.01.25 , 06.02.25 , 13.02.25 , 20.02.25 , 27.02.25 , 13.03.25 , 20.03.25 , 27.03.25 , 03.04.25 , 10.04.25

12 Termine à 15€ = 180€
+ 29€ Basisworkshop = 209€

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-

Kursstart: 16.01.25

Folgetermine: 23.01.25 , 30.01.25 , 06.02.25 , 13.02.25 , 20.02.25 , 27.02.25 , 13.03.25 , 20.03.25 , 27.03.25 , 03.04.25 , 10.04.25

Präsent: 12 Termine à 15€ = 180€
+ 29€ Basisworkshop = 209€
nur Online: 12 Termine à 10€ = 120€

Kursleitung: Xenia

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

Wichtig für alle Kurse:

Egal welchen Kurs du wählst (außer online) bitten wir dich darum, dich an einem der vorgeschlagenen Termine des Basisworkshops anzumelden.

Sonntag, 16.02.2025 von 14 – 17 Uhr

Freitag, 14.03.2025 von 16.30 – 19.30 Uhr

Anmeldung unter xenia@ataya-freiburg.de

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

