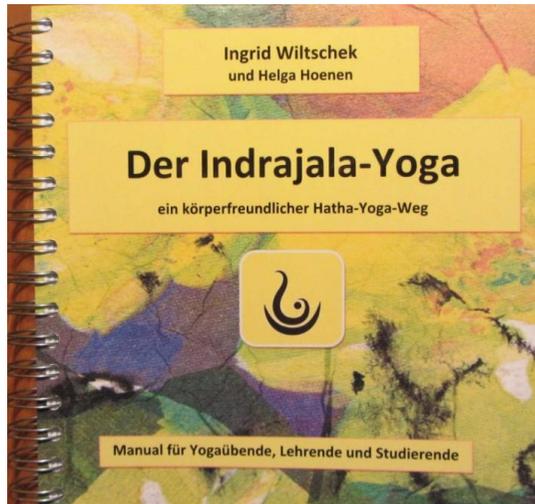


Der Indrajala Yoga®

- ein körperfreundlicher Hatha-Yoga-Weg -

Das Manual zum Indrajala-Yoga

wurde neu überarbeitet, ergänzt und ist ab Juni 2020 erhältlich.
Die quadratische Spiralbindung mit ca. 320 Seiten in sw. Ist eine praktische Form, die aufgeschlagen liegen bleibt und übersichtlich ist.
Über 600 detaillierte und ästhetische Kalika-Figuren illustrieren das Handbuch.



Das Indrajala-Yoga-Manual ist ideal für

- Yoga-Lehrende
- Yoga-Praktizierende
- Yogalehrer*innen in Ausbildung

Es dokumentiert den erprobten Yogastil der Yogaschule Tübingen in Theorie und Praxis. Mit unzähligen Anregungen und differenzierten, wörtlichen Anleitungen ist es eine wertvolle und umfangreiche Sammlung aus dem reichhaltigen Erfahrungsschatz der beiden Autorinnen.

Bezugsquelle:

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, Tel. 07473 6877, Mail: wiltschek@gmx.de

Bestellungen für das Indrajala-Yoga-Manual (2020)

sind telefonisch oder per Mail möglich.

(Kosten 95.- € incl. MwSt., Versandpauschale 5.- €).

Aus dem Info-Text auf der Rückseite des Manuals:

Der Indrajala-Yoga®



ist ein körperfreundlicher Hatha-Yoga-Weg,
der Freiheiten und Spielräume lässt.

Die Arbeit an der inneren und äußeren Stabilität sowie an Flexibilität und Gelassenheit machen diesen Yoga harmonisch und einzigartig.

Die wahrnehmungsorientierte Indrajala-Yoga-Praxis führt zu verbessertem Körperbewusstsein und bietet viele Möglichkeiten, sich zu entspannen und zu innerer Ruhe zu kommen.

Durch fließende, oft am Atem orientierte Bewegungsabläufe wird der Körper geschmeidiger und die Atmung freier.

Dies alles geschieht mit einer wunderbaren Leichtigkeit und dennoch auf sehr wirkungsvolle Weise.

Die vorgestellten Übungen aus der langjährigen Unterrichtserfahrung der beiden Autorinnen sind für Yoga-Praktizierende und Lehrende eine Quelle der Inspiration, animierend und unendlich kombinierbar.

Durch die klare Sprache sind die Anleitungen gut verständlich und nachvollziehbar.

Die Autorinnen



Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU, Diplompädagogin, Sozial- und Verhaltenswissenschaftlerin sowie Autorin und Begründerin der Yogaschule Tübingen.
Sie leitet Yogakurse, Seminare und Ausbildungen z. Yogalehrer/in BDY/EYU.

www.yoga-mudra.de



Helga Hoenen

Lehrerin für Yoga, Feldenkrais, Sensory Awareness und Embodied Life. Langjährige Tätigkeit an Universität und Hochschulen.

Sie arbeitet in Ausbildungen und eigener Praxis.

www.feldenkrais-hoenen.de

Seminartage zum Indrajala-Yoga finden regelmäßig in Tübingen statt, siehe:

www.yoga-mudra.de