

Jahresgruppe Yoga & Meditation

– *bewegen und dehnen, tief entspannen, atmen und still werden*–

Ab Januar 2025 wieder an acht Sonntag Abenden von 18:30 bis 20:30 Uhr.

Geeignet für alle Teilnehmer*innen sowie als Weiterbildung für Yogalehrende
(mit Zertifikat bei Teilnahme an allen Terminen)

Ideal als ruhiger Ausklang und frischer Neubeginn einer Woche.

Leichte, wohltuende Bewegungs- und Entspannungssequenzen begleiten in die innere Sammlung und meditative Stille, aus der heraus wir uns selbst und dem Leben mit mehr Gelassenheit und wohlwollender Akzeptanz begegnen können.

Magische Klänge der Hand-Pan, tiefe Entspannung mit Elementen aus schamanischer Tradition und Aroma-Atmen aus dem Indrajala-Yoga runden das Programm ab.



*„Den gegenwärtigen Moment mit wachem Bewusstsein erleben,
einfach da sein und geschehen lassen,
- das ist der Weg in die Stille.“*

Lass Dich jedes Mal von Neuem überraschen und genieße unser Angebot!

Leitung: Ingrid Wiltschek, Yogalehrerin BDY, Diplompädagogin
mit Sandro Wiltschek, Yogalehrer BDY, Tanzpädagoge, Perkussionist, spiritueller Lehrer
8 Termine 2025:

Sonntag 19.01., 16.02., 30.03., 11.05., 29.06., 27.07., 12.10 und 07.12. von 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3 (Museumsgebäude, 2. Stock)

Kosten für alle 8 Termine: 240.- (bei Einzelbuchung je Abend 40.- €)

Komm zur Informationsveranstaltung „Wie Yoga wirkt“

am Sonntag, den 08. November 2024, 19:00 – ca. 20:30,

Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3, 2. Stock.

www.yogaschule-tuebingen.de

Anmeldecoupon für die Jahresgruppe der Yogaschule Tübingen

An die Mail- oder Büroadresse senden von:

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen

E-Mail: wiltschek@gmx.de

Telefon: 07473 6877



Hiermit melde ich mich laut Anmeldebedingungen (s.u.) für die Jahresgruppe 2025 an.

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte Teilnahmewünsche ankreuzen:

Ich nehme an allen 8 Terminen teil (Kosten 240.- €)

Ich kann nur an folgenden Terminen teilnehmen:
(Kosten je 40.-€, bitte beim Termin bar zahlen)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, die Gebühr 240.-€ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Die Datenschutzerklärung auf der Homepage der Yogaschule Tübingen habe ich zur Kenntnis genommen:
<http://yoga-mudra.de/pages/sonstiges/datenschutz.htm>

IBAN: _____

(nur falls keine Kundenkarte vorliegt)

Datum: _____

Unterschrift: _____

Hinweise zum Mitbringen:

Bequeme Kleidung, Socken, eigene Matte oder großes Tuch zum Abdecken unserer Matten.
Etwas zum Trinken.

www.yogaschule-tuebingen.de