

## Informationsvortrag der Yogaschule Tübingen

am Freitag, 18. Oktober 2024, 19:00 – ca. 20:30

**Ort: Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3, 2. Stock**

(bitte unten klingeln)

Anmeldung per Telefon 07473 6877 oder Mail: wiltschek@gmx.de

# Wie Yoga wirklich wirkt

- alte Konzepte und neuere Erkenntnisse aus der Forschung



In der Öffentlichkeit erfährt der im Westen gelehrte Yoga eine an Wunder grenzende Wertschätzung.

Yogastudios werben und locken mit den unterschiedlichsten therapeutischen Wirkungen.

### Heilt und verjüngt Yoga wirklich?

In ihrem Vortrag wirft Ingrid Wiltschek einen Blick auf die „Wunderwirkungen des Yoga“ und klärt auf, wie, weshalb und unter welchen Umständen Yoga wirklich wirkt. Denn Forschungen der letzten 10 Jahre haben ganz andere Zusammenhänge entdeckt, als bisher angenommen wurde.

### Was versprechen sich Menschen, wenn sie mit Yoga beginnen oder dabeibleiben?

Möchten sie sich entspannen? Abschalten lernen? Etwas gegen ihren Stress tun?

Möchten sie etwas für ihre körperliche Gesundheit und den Bewegungsmangel tun?

Möchten sie besser atmen lernen oder ganzheitlicher leben?

Oder möchten sie sich geistig-spirituell weiterentwickeln?

Oder alles zusammen?

---

### Referentin: Ingrid Wiltschek,

Gründerin und Leiterin der Yogaschule Tübingen ([www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de))

Diplompädagogin, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften

an der Universität Tübingen,

Yogalehrerin BDY und Leiterin von Ausbildungen z. Yogalehrer\*in BDY/EYU,

