

# Indrajala-Yoga®

## Tages-Seminare

*für Yoga-Lehrende  
für Yoga-Studierende  
für Yoga-Übende*



- ideal als Weiterbildung
- mit der Möglichkeit der Zertifizierung

## Leitung und weitere Informationen

### Ingrid Wiltschek

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,  
Leiterin des Aus- und Weiterbildungsinstituts  
„Yogaschule Tübingen“  
www.yogaschule-tuebingen.de  
Tel. 07473 6877

### Helga Hoenen

Lehrerin, Sport- und Feldenkrais-Pädagogin®,  
tätig in Yogalehr- und Feldenkrais-Ausbildungen  
www.feldenkrais-hoenen.de  
Tel. 07472 5658

## Die Idee

In langjähriger Zusammenarbeit haben wir entdeckt, wie fantastisch die Feldenkrais-Methode die Yoga-Praxis ergänzt, bereichert und vertieft. Dafür haben wir die Bezeichnung Indrajala-Yoga® gewählt, die inzwischen eine geschützte Marke ist. Sie umfasst traditionelle und neu entwickelte Yoga-Elemente sowie Feldenkrais-Einheiten.

## Gemeinsames

Beide Wege - Yoga und Feldenkrais - haben ähnliche Leitideen und Vorgehensweisen:

- das achtsame und gewaltlose Üben (ahimsa)
- die Schulung der Wahrnehmung (awareness)
- das bewusste In-Kontakt-Kommen mit sich selbst und dem Umfeld
- das Schätzen und Pflegen der eigenen körperlichen und geistigen Ressourcen
- das Verwandeln beengender Muster zu mehr Offenheit, Toleranz und Kreativität
- die Steigerung der Lebensqualität

## Ziele

- erfahren, wie durch das Zusammenspiel die Yogapraxis flexibler wird und mehr Tiefe und Intensität erhält
- erleben, wie es sich anfühlt, wenn Gelenke und Bindegewebe freier für Bewegung werden
- reflektieren, wie es geschieht und wie vorgegangen wird
- Möglichkeiten finden, um Erfahrungen und Erkenntnisse kreativ in die eigene Übungspraxis oder Unterrichtstätigkeit integrieren zu können.

## Das Indrajala-Yoga-Manual

Liegt als Unterrichtsmaterial in Spiralbindung vor.  
Genauere Informationen s. Flyer

## Für wen sind diese Seminare geeignet?

- für jede/n mit Interesse an achtsamer Bewegung
- als Kompakt-Tag für Yoga-Übende
- als Zusatzseminar für Yoga-Studierende
- als Weiterbildung für Yoga-Lehrende
- als Vorbereitungsseminar für alle, die an einer Yoga-lehrer-Ausbildung interessiert sind

## Beispiele für bisherige Themen

- Lebendige Balance und Stabilität im Stehen
- Liegen und Drehen
- Den Atem vertiefen und fließen lassen
- Mit Würde in die Vorbeuge
- Flexibel in den Seiten
- Sitzen und Meditation
- Didaktik im Yogaunterricht
- Flexibler Brustraum und Schultergürtel
- Freier Rücken - mühelose Aufrichtung
- Balance und Stabilität im Stehen
- Sich vom Boden unterstützen lassen
- Drehen und Ausrichtung im Raum
- Atem und Meditation

## Umfang, Zertifizierung und Lizenz

Die Tages- und Intensiv-Seminare werden wir weiterhin zu wechselnden Themen anbieten. Jedes kann einzeln belegt werden. Selbst bei der Wiederholung eines Themas sind die Inhalte wechselnd.

Ein **Zertifikat** erhalten Sie bei Teilnahme an den 3 Tages-Seminaren eines Jahres.

### Indrajala-Yoga-Lizenz

Ab 01.01.2017 bekommen alle Inhaber der Lizenz **10% Rabatt** auf alle Indrajala-Seminare sowie Reduktion auf das Indrajala-Yoga-Manual.  
Weitere Informationen bei Ingrid Wiltschek.

## Hinweise zum Veranstaltungsort

**Veranstaltungsraum:** Die Yogaschule Tübingen befindet sich im 2. Stock des historischen Gebäudes „Museum“. Sollte das „Museum“ (Tübingen, Wilhelmstraße 3) nicht offen sein, bitte bei „Yogaschule“ klingeln. Kurz danach lässt sich die rechte Glastür aufziehen. Wir sind im zweiten Stock.

**Anfahrt:** Das „Museum“ liegt mit Bus, Auto und Bahn gut erreichbar im Zentrum von Tübingen am Verkehrsknotenpunkt „Schimpfeck“ bzw. „Lustnauer Tor“. Hier treffen: Wilhelmstraße - Grabenstraße - Mühlstraße – Doblerstraße aufeinander.  
Zu Fuß ist die Schule vom Hauptbahnhof und Busbahnhof (Europaplatz) aus in ca. 10 Min. erreichbar.

**Parken** ist im Parkhaus „Stadtgraben“ (auch „Nonnenhaus“ genannt) schräg gegenüber möglich.  
Bitte nicht im Hof des Museums parken.

**Equipment, Ausstattung:** Matten, Indrarollen und Sitzkissen sind vorhanden. Für die eigene Hygiene eine Decke oder ein großes Tuch zum Abdecken unserer Matten mitbringen.  
Für Getränke bitte selbst sorgen.

## Anmeldecoupon für Weiterbildungen

siehe **Anmelde- und Geschäftsbedingungen**

Bitte an die Mail- oder Büroadresse  
senden von:  
Ingrid Wiltschek  
Hinterwiesenstraße 9  
72131 Ofterdingen



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich habe eine **Indrajala-Yoga-Lizenz** seit .....

und bekomme 10% Rabatt

Ich melde mich laut **Anmelde- und Geschäftsbedingungen (vom 23.05.2018)** für folgende Seminartage an:

am \_\_\_\_\_ €

am \_\_\_\_\_ €

am \_\_\_\_\_ €

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## SEPA Lastschriftmandat:

Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Anmelde- und Geschäftsbedingungen

(Stand 23.04.2018)

Die **Anmeldung** erfolgt möglichst frühzeitig mit dem „Anmeldecoupon für Weiterbildungen“  
- entweder per E-Mail oder mit der Post -  
s. a. Homepage: [www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

Sie erhalten nur dann eine **Benachrichtigung**, wenn Sie auf der Warteliste stehen, der Kurs ausfällt (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen) oder sonstige Veränderungen notwendig wären.

Die fälligen **Gebühren** (auch evtl. Rücktrittsgebühren) werden maximal 10 Tage vor dem jeweiligen Seminar abgebucht.

Mit der Anmeldung und Reservierung wird eine **Bearbeitungsgebühr** von 25.- Euro erhoben.  
Diese wird bei Rücktritt ab zwölf Wochen vor dem Seminar berechnet.

Bei **Rücktritt** ab vier Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der Gebühr berechnet,  
weniger als zehn Tage vorher 100 %, sofern keine Ersatzperson teilnehmen kann.

## **Datenschutzerklärung**

Die Betreiber der Yogaschule Tübingen nehmen Ihren Datenschutz sehr ernst und behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Vorschriften.

### **Umgang mit personenbezogenen Daten**

Als personenbezogene Daten gelten sämtliche Informationen, welche dazu dienen, Ihre Person zu bestimmen und welche zu Ihnen zurückverfolgt werden können – also beispielsweise Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer. Wir nutzen diese nur, soweit es in gesetzlichem Rahmen erlaubt und unumgänglich ist, z.B. für die Abbuchung von Kursgebühren oder für die Unterlagen des Steuerberaters.

### **Löschung von Daten**

Sofern Ihr Wunsch nicht mit einer gesetzlichen Pflicht zur Aufbewahrung von Daten (z. B. Vorratsdatenspeicherung) kollidiert, haben Sie ein Anrecht auf Löschung und Vernichtung Ihrer Daten. Von uns gespeicherte Daten werden, sollten sie für ihre Zweckbestimmung nicht mehr vonnöten sein und es keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen geben, gelöscht. Falls eine Löschung nicht durchgeführt werden kann, da die Daten für zulässige gesetzliche Zwecke erforderlich sind, erfolgt eine Einschränkung der Datenverarbeitung. In diesem Fall werden die Daten gesperrt und nicht für andere Zwecke verarbeitet.

Wenn Sie eine Berichtigung, Sperrung, Löschung oder Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten personenbezogenen Daten wünschen oder Fragen bzgl. der Erhebung, Verarbeitung oder Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten haben oder erteilte Einwilligungen widerrufen möchten, wenden Sie sich bitte an folgende Mail-Adresse: [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)