

# Der Indrajala-Yoga®

ganzheitlich und körperfreundlich

## Tages-Seminare

sind geeignet für:

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



- 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](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

Tel. 07473 6877

### Helga Hoenen

Lehrerin, Sport- und Feldenkrais-Pädagogin®,  
tätig in Yogalehr- und Feldenkrais-Ausbildungen

[www.feldenkrais-hoenen.de](http://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.

## 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 Yogalehrer-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

## Das Indrajala-Yoga-Manual

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

## 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, rechts vom Eingang bei „Yogaschule“ klingeln. Kurz danach lässt sich jeweils die rechte Glastüre 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. 8-10 Min. erreichbar.

**Parken** ist im Parkhaus „Stadtgraben“ (auch „Nonnenhaus“ genannt) schräg gegenüber möglich.

**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. Gegebenenfalls werden bei Outdoor-Veranstaltungen Klapphocker ausgeliehen (+ 5.-€).

## Anmelde- und Geschäftsbedingungen

(Stand 18.11.2022)

Die **Anmeldung** erfolgt möglichst frühzeitig mit dem „Anmeldecoupon für Weiterbildungen“ - entweder als Anhang per E-Mail oder mit der Post.

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.

Bei **Rücktritt** in den 10 Tagen vor Seminarbeginn werden 50 % der Gebühr berechnet, sofern keine Ersatzperson teilnehmen kann.

## Anmeldecoupon für Weiterbildungen und Tagesseminare an der Yogaschule Tübingen

Bitte an die Mail- oder Büroadresse senden von:  
Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9,  
72131 Ofterdingen  
Mail: wiltschek@gmx.de



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

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

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

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

**Ich melde mich laut Anmelde- und Geschäftsbedingungen (vom 18.11.2022) für folgende Seminartage an:**

.....  
.....

## SEPA Lastschriftmandat

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

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

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

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

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

## 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