



indrajala-yoga

Januar - April 2019

72074 Tübingen, Wilhelmstraße 3 im „Museum“, 2. Stock

www.yoga-mudra.de



indrajala-yoga

Yogaschule Tübingen

72074 Tübingen, Wilhelmstraße 3 im „Museum“

Tel.: Ingrid Wiltschek 07473/6877
Sprechzeiten Mo-Do 10-12+16-19 Uhr
E-Mail: wiltschek@gmx.de

Tel.: Marita Adelung 07071/72279
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



indrajala yoga

www.yoga-mudra.de
www.indrajala-yoga.de
www.yogaschule-tuebingen.de

Hatha-Yoga in der Yogaschule Tübingen

Wöchentlich stattfindende Kurse:

Mo 18:15	Mo 20:00	Di 18:15	Di 20:00	Mi 18:15	Mi 20:00	Do 09:30	Fr 09:30
Adelung	Adelung	Wiltschek	Wiltschek	Wiltschek	Wiltschek	Adelung	Adelung
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
		Januar 22.+29.	Januar 22.+29.	Januar 23.+30.	Januar 23.+30.		
Februar 04.+11. +18.+25.	Februar 04.+11. +18.+25.	Februar 05.+12. +19.+26.	Februar 05.+12. +19.+26.	Februar 06.+13. +20.+27.	Februar 06.+13. +20.+27.	Februar 07.+14. +21.+28.	Februar 08.+15. +22.
März 04.+11. +18.+25.	März 04.+11 +18.+25.	März 12.+19. +26.	März 12.+19. +26.	März 13.+20. +27.	März 13.+20. +27.	März 07.+14. +21.+28.	März 01.+08.+15. +22.+29.
April 01.+08.	April 01.+08.	April 02.	April 02.	April 03.	April 03.	April 04.+11.	April 05.+12.
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Dauer / Kosten							
10 x 90 Min.							
140.- € (erm. 120.-)							

Kompaktkurse, Seminare, Veranstaltungen:

- **Jahresgruppe Yoga & Meditation** (Adelung, Hoenen, Wiltschek): **So 19-21:00** ab 27.01.2019, 10 x 220.- €, einzelner Termin 30.- €
- **Intensität und Achtsamkeit** (Adelung), Yoga-Kompaktseminar **am Sa 16. März 2019**, 10:30-13:30, Kosten 30.- €
- **Pranayama - den Atem befreien mit Yoga**: öffentlicher Vortrag mit Informationen von I. Wiltschek, Sonntag **12. Mai 2019**, 19:00 - 20:30
- **Indrajala-Yoga-Seminartage** (Wiltschek / Hoenen): **23. März + 06. Juli + 09. Nov. 2019**, jeweils 10:00 - 17:30 Uhr, Kosten 90.- € pro Tag

Anrufbeantworter für **Kurznachrichten in den Übungsräumen: 07071 255474**

Telefonische Anfragen und Anmeldungen per Post oder Mail richten Sie jeweils an die betreffende Kursleiterin.

Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin
Büro- und Privatadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen
Telefon **07473 6877**, Mo + Do jeweils 10-12 + 16-19 Uhr
E-Mail: wiltschek@gmx.de

Marita Adelung

Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Büro- und Privatadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen
Telefon **07071 72279**
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de