

# Yogaschule Tübingen



indrajala-yoga®

## September - Dezember 2023

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

[www.yoga-mudra.de](http://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 Adellung 07071/72279  
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



indrajala-yoga®

[www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)

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

### Hatha-Yoga - wöchentliche Kurse im Präsenzunterricht

(alle Termine ohne Gewähr)

Mo 18:15 Marita	Mo 20:00 Marita	Di 18:15 Ingrid	Di 20:00 Ingrid	Mi 18:15 Ingrid	Mi 20:00 Ingrid	Do 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
Sept: 18.+ 25.	Sept: 18.+ 25.	---	---	---	---	Sept: 21.+ 28.	Sept: 22.+ 29.
Okt :09.+ 16. + 23.	Okt :09.+ 16. + 23.	Okt :10.+ 17. + 24.	Okt :10.+ 17. + 24.	Okt :11.+ 18. + 25.	Okt :11.+ 18. + 25.	Okt :05.+ 12. + 19.	Okt :06.+ 13. + 20.
Nov: 13.+20. +27.	Nov: 13.+20. +27.	Nov: 07.+ 14. + 21.+28.	Nov: 07.+ 14. + 21.+28.	Nov: 08.+ 15. + 22.+29.	Nov: 08.+ 15. + 22.+29.	Nov: 09.+16. +23.+ 31.	Nov: 10.+ 17. +24.
Dez: 04.+11. +18.	Dez: 04.+11. +18.	Dez: 05.+12. +19.	Dez: 05.+12. +19.	Dez: 06.+13. +20.	Dez: 06.+13. +20.	Dez: 07.+14.	Dez: 01.+ 08.+ 15.
Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.
Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)

**Online-Yoga mit Marita** (bei Marita direkt anfragen): ab 10.10., 10x, 160.-€

**Yoga-Kompakttage** (weitere Infos s. [www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de))

- **Yoga, Entspannung und Meditation** (Adellung): **Sa 02. Dezember 2023**, 11:00 - 14:00, 40.-€ (erm. 35.-)
- **Indrajala-Yoga Weiterbildungsmodule im ehem. Kloster St.Luzen in Hechingen:**  
**1. Modul 22.-24. September, 2. Modul 08.-10. Dezember 2023** (s. Flyer auf [www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de))
- **Yoga + Feldenkrais - Tagesseminar** (Wiltschek / Hoenen): **Sa 25. November 2023**, 10:00 - 16:45 Uhr, 85.- €

#### Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin  
Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen  
Telefon **07473 6877**, Mo + Do jeweils 10-12 + 16-18:30 Uhr  
E-Mail: [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)

#### Marita Adellung

Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen  
Telefon **07071 72279**  
E-Mail: [marita-adelung@hotmail.de](mailto:marita-adelung@hotmail.de)

Anrufbeantworter für **Kurznachrichten in den Übungsräumen in Tübingen: 07071 255474**  
Telefonische Anfragen und Anmeldungen per Post oder Mail richten Sie jeweils an die betreffende Kursleiterin.