

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

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.