

Yogaschule Tübingen



indrajala-yoga®

Februar - Mai 2024

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

www.yoga-mudra.de



indrajala-yoga®

Hatha-Yoga - ganzheitlich und körperfreundlich

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
Febr: 05. +12.+19.+26.	Febr: 05. +12.+19.+26.	Febr: 06.+13. +20.+27.	Febr: 06.+13. +20.+27.	Febr: 07.+14. +21.+28.	Febr: 07.+14. +21.+28.	Febr: 01.+ 08. +15.+22.+29.	Febr: 02.+ 09. +16.+23.
März :04. +11.+ 18.	März :04. + 11.+ 18.	März :05. + 12.+ 19.	März :05. + 12.+ 19.	März: 06. +13.+ 20.	März: 06. +13.+ 20.	März :07. + 14.+ 21.	März :01. + 08.+ 15.+ 22.
April: 08.+15. +22.+29.	April: 08.+15. +22.+29.	April: 09. +16.+23.	April: 09. +16.+23.	April: 10. +17.+24.	April: 10. +17.+24.	April: 11. +18.+25.	April: 12. +19.+26.
Mai: 06.	Mai: 06.	---	---	---	---	Mai: 02.	Mai: 03.
Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.			
Kosten 215.- € (erm. 190.-)	Kosten 215.- € (erm. 190.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 215.- € (erm. 190.-)	Kosten 215.- € (erm. 190.-)			

Online-Yoga mit Marita: ab Di 06.Febr., 18:15 – 19:45, 12x, 190.-€

RUN-N-RELAX im Liegen mit Ingrid: Coaching-Stunde für 1 bis 3 Personen mit Einführung in das 30-Minuten-Audio-Programm, 120.-/100.-/80.-€

Yoga-Kompakttage (weitere Infos s. www.yoga-mudra.de)

- **Mit frischer Energie in den Frühling** (Adelung): **Sa 20. April 2024**, 11:00 - 14:00, 45.-€ (erm. 35.-)
- **Indrajala-Yoga + Feldenkrais - Kompakttag** (Wiltschek + Hoenen): **Sa 16. November 24**, 10:00 - 16:45 Uhr, 95.- €

Yoga-Ausbildungs-Seminare am Wochenende - auch für Gäste mit Yogaerfahrung möglich und einzeln buchbar

- **im ehem. Kloster St.Luzen in Hechingen: 01.-03. März 24, 07.-09. Juni 24, 27.-29. September 24, 06.-08. Dezember 24**
(Flyer und weitere Infos bei Ingrid Wiltschek)

<p>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</p>	<p>Marita Adelung Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen Telefon 07071 72279 E-Mail: marita-adelung@hotmail.de</p>
---	---

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.

Yogaschule Tübingen

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

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.yogaschule-tuebingen.de