

Yogaschule Tübingen

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

Programm April/Mai – Juli 2024



Der Indrajala-Yoga®

- ein ganzheitlicher und körperfreundlicher
Hatha-Yoga-Weg

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 Adelong** 07071/72279
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



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

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
--	--	Mai: 07.+14.	Mai: 07.+14.	Mai: 08.+15.	Mai: 08.+15.	--	--
Juni: 03.+10. +17.+24.	Juni: 03.+10. +17.+24.	Juni: 04.+11. +18.+25.	Juni: 04.+11. +18.+25.	Juni: 05.+12. +19.+26.	Juni: 05.+12. +19.+26.	Juni: 06.+13. +20.+27.	Juni: 07.+14. +21.+28.
Juli: 01.+08. +15.+22.	Juli: 01.+08. +15.+22.	Juli: 02.+09. +16.+23.	Juli: 02.+09. +16.+23.	Juli: 03.+10. +17.+24.	Juli: 03.+10. +17.+24.	Juli: 04.+11. +18.+25.	Juli: 05.+12. +19.+26.
Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.
Kosten145.- € (erm. 125.-)	Kosten145.- € (erm. 125.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten145.- € (erm. 125.-)	Kosten145.- € (erm. 125.-)

- **Yoga als Jungbrunnen? Öffentlicher Vortrag** mit Praxisbeispielen und neueren Erkenntnissen, wie Yoga wirkt.
So 14. April 2024 um 19:00 - ca. 21:00 mit Ingrid Wiltschek
- **Yoga in und mit der Natur - in einem freistehenden Gartengrundstück** (Adelong):
Yoga-Kompakt: So 16. Juni 2024, 11:30 - 14:30, 45.-€
- **Yoga im Kloster St.Luzen in Hechingen** (Wiltschek + Team) - auch für Gäste mit Yogaerfahrung möglich und einzeln buchbar.
3 Seminar-Termine 2024: 07.- 09. Juni 24, 27.- 29. September 24, 06.- 08. Dezember 24, Flyer und weitere Infos bei Ingrid Wiltschek
- **Indrajala-Yoga + & Feldenkrais** (Wiltschek + Hoenen):
Yoga-Kompakt: Sa 16. November 24, 10:00 - 16:45 Uhr, 95.- €
- **„RUN-N-RELAX im Liegen“**: Coaching-Stunde bei Ingrid für 1 bis 3 Personen mit **Einführung in das Audio-Programm** (30 Min.)

weitere Infos unter:

www.yoga-mudra.de

Bitte direkt bei den Leiterinnen anfragen!

Ingrid Wiltschek Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen Telefon: 07473 6877 E-Mail: wiltschek@gmx.de	Marita Adelong Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen Telefon 07071 72279 E-Mail: marita-adelung@hotmail.de
---	---

Anrufbeantworter für Kurznachrichten in den Übungsräumen in Tübingen, Wilhelmstraße 3: **07071 255474**