

Yogaschule Tübingen

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



Der Indrajala-Yoga®

- ein ganzheitlicher und körperfreundlicher
Hatha-Yoga-Weg für alle

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

Termine September - Dezember 2024

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: 23.+30.	Sept: 23.+30.	---	---	---	---	Sept: 19.+26.	Sept: 20.+27.
Okt: 07.+14. +21.	Okt: 07.+14. +21.	Okt: 01.+08. +15.+22.	Okt: 01.+08. +15.+22.	Okt: 02.+09. +16.+23.	Okt: 02.+09. +16.+23.	Okt: 10.+17. +24.	Okt: 11.+18. +25.
Nov: 04.+11. +18.+25.	Nov: 04.+11. +18.+25.	Nov: 05.+12. +19.+26.	Nov: 05.+12. +19.+26.	Nov: 06.+13. +20.+27.	Nov: 06.+13. +20.+27.	Nov: 07.+14. +21.+28.	Nov: 08.+15. +22.+29.
Dez: 02.+09. +16.	Dez: 02.+09. +16.	Dez: 03.+10.	Dez: 03.+10.	Dez: 04.+11.	Dez: 04.+11.	Dez: 05.+12. +19.	Dez: 06.+13. +20.
Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.
Kosten 215.- € (erm. 195.-)	Kosten 215.- € (erm. 195.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 215.- € (erm. 195.-)	Kosten 215.- € (erm. 195.-)

Online-Yoga mit Marita: ab Di 01.Okt., 18:15 – 19:45, 11 x, 175.-€

- **Vortrag: „Wie Yoga wirklich wirkt“ - alte Konzepte und neue Forschungen**
Fr 08. November 2024, 19:00 - ca. 20:30 (Wiltschek)
- **Indrajala-Yoga & Feldenkrais** (Wiltschek und Hoenen)
Yoga-Kompaktag: Sa 16. November 24, 10:00 – 12:45 und 14:00 - 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €
- **Auszeit vom Alltag für Ruhe, Regeneration und Resilienz**
Yoga-Kompakt: Sa 23. November 2024, 11:00 - 14:00 mit Marita, Kosten: 45.- €
- **Yogaseminare im ehem. Kloster St.Luzen in Hechingen** - auch für Gäste mit Yogaerfahrung möglich und einzeln buchbar.
2024: 27.-29. 09. + 06.-08. 12. 2025: 14.-16.03. + 04.-06.07. + 26.-28.09. + 14.-16.11.
Leitung: (Ingrid + Team), Kosten 260.- €, Fr 19:00 – So 12:00, Flyer und weitere Infos bei Ingrid
- **„RUN-N-RELAX im Liegen“** – 30 Min. Aktivierungs- und Entspannungsprogramm zum Stressabbau für Zuhause -
Coaching-Stunde bei Ingrid buchen für 1 bis 3 Personen mit Einführung in das Audio-Programm, Flyer und weitere Infos bei Ingrid

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**