

# Yogaschule Tübingen

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



Der Indrajala-Yoga®

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

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

## 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](mailto:wiltschek@gmx.de)

Tel.: **Marita Adelong** 07071/72279  
E-Mail: [marita-adelung@hotmail.de](mailto:marita-adelung@hotmail.de)



indrajala-yoga®  
[www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)  
[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

## Termine Januar - April 2025

Wöchentliche Kurse (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
Jan: 27.	Jan: 27.	Jan: 28.	Jan: 28.	Jan: 29.	Jan: 29.	Jan: 30.	Jan: 31.
Feb: 03.+10. +17.+24.	Feb: 03.+10. +17.+24.	Feb: 04.+11. +18.+25.	Feb: 04.+11. +18.+25.	Feb: 05.+12. +19.+26.	Feb: 05.+12. +19.+26.	Feb: 06.+13. +20.+27.	Feb: 07.+14. +21.+28.
März: 10.+17. +24.+31.	März: 10.+17. +24.+31.	März: 11. +18.+25.	März: 11. +18.+25.	März: 12. +19.+26.	März: 12. +19.+26.	März: 06.+13. +20.+27.	März: 07.+14. +21.+28.
April: 07.	April: 07.	April: 01.+08.	April: 01.+08.	April: 02.+09.	April: 02.+09.	April: 03.+10.	April: 04.+11.
Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 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 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)					

Online-Yoga mit Marita: ab Di 28.Jan., 18:15 – 19:45, 10 x, 160.-€

- **Ausbildung z. Yogalehrer\*in (BDY Basic) an der Yogaschule Tübingen** (Wiltschek und Team)  
Beginn: Sa 15.Februar 2025, 14:00 - 20:00 + 16. Februar 2025, 09:00 – 16:00, 7-8 Wochenenden pro Jahr, Dauer 2-3 Jahre
- **„Wie Yoga wirklich wirkt – alte Konzepte und neue Forschungen“**  
Vortrag von Ingrid Wiltschek am Sa 15. Februar 2025, 18:30 - ca. 20:00
- **„Traumberuf Yogalehrer\*in – ein Beruf im Wandel“**  
Vortrag von Ingrid Wiltschek am So 16. Februar 2025, 10:30 - ca. 12:00
- **Indrajala-Yoga & Feldenkrais** (Wiltschek und Hoenen)  
Yoga-Kompakttag am Sa 29. November 2025, 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €
- **Yoga-Seminare im Bildungshaus St.Luzen (Hechingen)** - auch für Gäste mit Yogaerfahrung möglich und einzeln buchbar.  
2025: 14.-16.03. + 04.-06.07. + 26.-28.09. + 14.-16.11. Leitung: Wiltschek (+ Team), Kosten 260.- €, Fr 19:00 – So 12:00, s. Flyer
- **„RUN-N-RELAX im Liegen“**, 30 Min. Aktivierungs- und Entspannungsprogramm für Zuhause  
Coaching-Stunde für 1 bis 3 Personen mit Einführung in das Audio-Programm (Wiltschek)

Bitte direkt bei den jeweiligen Leiterinnen anfragen:

<b>Ingrid Wiltschek</b> Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Otterdingen Telefon: <b>07473 6877</b> E-Mail: <a href="mailto:wiltschek@gmx.de">wiltschek@gmx.de</a>	<b>Marita Adelong</b> Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen Telefon <b>07071 72279</b> E-Mail: <a href="mailto:marita-adelung@hotmail.de">marita-adelung@hotmail.de</a>
--	---

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