

Studienseminare für Gäste

mit dem Praxis-Schwerpunkt Indrajala-Yoga (Stand 5.12.25)

Die **Studienseminare** sind für alle Teilnehmenden offen, die ihr Wissen über Yoga erweitern und ihre Erfahrungen vertiefen und reflektieren wollen.

Sie können als Vorbereitung auf eine Yogaausbildung bei Ingrid Wiltschek anerkannt werden.

*Der Yoga-Weg ist nie zu Ende; es gibt immer viel Neues zu entdecken.
Lass dich überraschen!*

Leitung: Ingrid Wiltschek (und Dozent*innen-Team)

Termine in der Yogaschule Tübingen:

31.1.+1.2.2026

28.2.+1.3.2026

25.+26.4.2026

21.+22.11.2026

Termine im Kloster St. Luzen, Hechingen (Übernachtung und Verpflegung evtl. möglich):

3.-5. 7. 2026

25.-27. 9. 2026

23.-25.10.2026

Inhalte Die wechselnden und thematisch gemischten Inhalte der Seminare basieren auf den vom BDYoga vorgegebenen Rahmenrichtlinien.

Sie haben einen hohen Praxisanteil, der am Indrajala-Yoga orientiert ist.

Ort **Bildungshaus St.Luzen** in 72379 Hechingen, Klostersteige 6, zu Fuß 3 Min. vom Bahnhof entfernt.

(Bürotelefon nur für den Notfall: 07471 93410, www.luzen.de).

Zeiten Die Anreise ist am **Freitag ab 18:00** möglich.

Fr 19:00 – 21:00 + **Sa** 9:00-12:00 + 14:30-17:30 + 19:00-21:00 + **So** 9:00 – ca. 14:30

Kosten Ca. **270.- €** Seminargebühr (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Übernachtung und Verpflegung

Vegetarische Verpflegung im Bildungshaus St. Luzen in Hechingen ist nach vorheriger Bestellung immer möglich, Übernachtungen im Seminarhaus nur bei rechtzeitiger Anmeldung, sofern etwas frei ist. Alternativ können Hotelzimmer in der Nähe selbst gebucht werden.

Übernachtungen im Haus und die Verpflegung werden von Ingrid Wiltschek gebucht.

Die **Themen** richten sich nach den Vorgaben des BDYoga und sind bei jedem Seminar gemischt.

Themen-Beispiele:

- **Praxis und Theorie des Hatha-Yoga** bezüglich Asana, Pranayama, Meditation, Körperwahrnehmung, Entspannung - mit besonderem Bezug zum **Indrajala-Yoga**
- **Medizinische Grundlagen:** Ausgewählte Themen aus der Anatomie und Bewegungslehre, Grundwissen zu Krankheitsbildern und Stressmanagement sowie Ayurveda
- **Unterrichtsdidaktik:** Kursplanung und –durchführung, Konzeptionen für Workshops und Vorträge
- **Philosophie und Geschichte des Yoga:** Yogasutra, Bhagavad Gita, Upanischaden, Tantrismus...
- **Yoga für besondere Zielgruppen:** Yoga für Kinder und Jugendliche, Senioren, Yoga für herausfordernden Zeiten wie Schwangerschaft oder Krankheiten, Yoga unter besonderen Rahmenbedingungen, z.B. Office-Yoga
- **Psychologie:** Sozialkompetenzen, Gruppendynamik
- **Berufskunde:** Öffentlichkeitsauftritt, Marketing, Flyergestaltung

Anmeldung für ein Studienseminar als Gast

Senden an: Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, 07473 6877

Ich möchte an folgenden Terminen teilnehmen: _____

Name, Vorname _____

Anschrift _____

Zwischen d. Teilnehmer/in und der Yogaschule Tübingen unter Leitung von Ingrid Wiltschek werden folgende **Vereinbarungen** getroffen:

1. Die Seminargebühr beträgt: 260.- € (evtl. plus 10.- in bar für die Teilnahme an einer Lehrprobe).

2. Der Ort der Ausbildung ist das **Bildungshaus St.Luzen** in (Es steht der Yogaschule Tübingen frei, auch einen anderen Ort in Tübingen oder in vertretbarer Nähe zu wählen.)

3. Kündigungsmöglichkeit für Gäste: Sofern das Ausbildungsseminar nicht 2 Wochen vor Ablauf schriftlich gekündigt wird, fallen jeweils die halbe Seminargebühr an sowie die kompletten Kosten für die gebuchte Übernachtung und Verpflegung.

4. Rücktrittsmöglichkeit der Yogaschule Tübingen: Die Seminare finden statt, wenn eine Mindestzahl von 9 Teilnehmenden bis 4 Wochen vor dem Beginn erreicht wird.

Ich möchte folgende Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus buchen (falls möglich):

(Die folgenden Preise können sich jährlich etwas erhöhen.

Die Gebühren werden vor oder nach dem Seminar abgebucht.

Es besteht kein Anspruch auf ein Zimmer mit Bad.)

Die Preise beziehen sich auf 2 Übernachtungen pro Person; Gewähltes ankreuzen:

☐ **Doppelzimmer** mit eigenem Bad: 78.- €; ☐ **DZ** mit Bad auf dem Flur: ca. 57.- €

☐ **Einzelzimmer** mit eigenem Bad: 90.- €; ☐ **EZ** mit Bad auf dem Flur ca. 71.- €

☐ **Verpflegungskosten 61.- €** (Sa: Frühstück, Mittag, Abendbuffet; So: Frühstück, Mittag) (Bei der Ankunft am Freitagabend ist kein Abendbuffet vorgesehen.)

☐ **Verpflegungskosten ohne Frühstück 41.- €** (Sa: Mittag +Abendbuffet; So: Mittag)

Abbuchungserlaubnis für die Seminargebühr

Die Gebühr für das jeweilige Seminar wird max. 10 Tage vor dem Seminar von der Yogaschule Tübingen per Lastschrift abgebucht. Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, die anfallenden Gebühren von folgender Kontoverbindung abzubuchen:

IBAN.....

Name d. Kontoinhaber/in:

Die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website der Yogaschule Tübingen habe ich gelesen. (<http://yoga-mudra.de/pages/organisatorisches/+2022%20Kundenkarte.pdf>)

Ort..... Datum.....

Unterschrift d. TeilnehmerIn.....