

Yogaschule Tübingen

Studiosräume:

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



Der Indrajala-Yoga

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

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

Tel.: **Marita Adelung** 07071/72279
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



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

Wöchentliche Kurse (alle Termine ohne Gewähr)

Mo 18:15 Marita	Mo 20:00 Marita	Di 18:00 Ingrid	Di 19:45 Ingrid	Mi 18:00 Ingrid	Mi 19:45 Ingrid	Do 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
Febr: 09.+16. +23.	Febr: 09.+16. +23.	Jan: 13.+20. +27.	Jan: 13.+20. +27.	Jan: 14.+21. +28.	Jan: 14.+21. +28.	Febr: 05.+12. +19.+26.	Febr: 06.+13. +20.+27.
März: 02.+09.+ 16.+23.	März: 02.+09.+ 16.+23.	Febr: 03.+10. +24.	Febr: 03.+10. +24.	Febr: 04.+11. +25.	Febr: 04.+11. +25.	März: 05.+12. +19.	März: 06.+13. +20.
April: 20.+27.	April: 20.+27.	März: 03.+10. +17.+24.	März: 03.+10. +17.+24.	März: 04.+11. +18.+25.	März: 04.+11. +18.+25.	April: 16.+23. +30.	April: 17.+24.
Mai: 04.+11.	Mai: 04.+11.					Mai: 07.	Mai: 08.+15.
Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 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 210.- € (erm. 185.-)	Kosten 210.- € (erm. 185.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 210.- € (erm. 185.-)	Kosten 210.- € (erm. 185.-)

Online-Yoga (Marita): ab Di 10.Feb., 18:15 – 19:45, 12 x, 210.-€

- **Hatha-Tao-Yoga für Frauen** (Adelung) zur Harmonisierung und Stärkung,
Yoga-Kompakt am Sa 09. Mai 2026, 11-14:00, Kosten: 45.-€
- **Indrajala-Yoga-Tageskurs** (Wiltschek+ evtl. Hoenen) für Lehrende und Lernende
Yoga-Kompakt am 07. November 2026: Sa 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €
- **„RUN-N-RELAX im Liegen“** (Wiltschek), **Audio-Programm** (30 Min.) für Bewegung und Entspannung zu Hause,
Coaching-Stunden (ca. 60 Min.) auf Anfrage (s. Flyer)
- **Ausbildung z. Yogalehrer/in an der Yogaschule Tübingen** (Wiltschek und Team)
Abschluss BDY Basic, verspäteter Einstieg nur noch im Einzelfall möglich. 8 Wochenenden pro Jahr, Dauer: weitere 2 Jahre.
Teilnahme an einzelnen Terminen möglich nach Absprache.

Bitte direkt bei den jeweiligen Leiterinnen anfragen:

Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin
Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen
Telefon: **07473 6877** E-Mail: wiltschek@gmx.de

Marita Adelung

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 Studiosräumen in Tübingen, Wilhelmstraße 3: 07071 255474**