

Yogaschule Tübingen

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

Termine: April – Juli 2026



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 18:00 Marie & Sandro	Do 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
		April: 21.+28.	April: 21.+28.	April: 22.+29.	April: 22.+29.	ab 26. März		
		Mai: 05.+12.	Mai: 05.+12.	Mai: 06.+13.	Mai: 06.+13.			
Juni: 08.+15. +22.+29.	Juni: 08.+15. +22.+29.	Juni: 09.+16. +23.+30.	Juni: 09.+16. +23.+30.	Juni: 10.+17. +24.	Juni: 10.+17. +24.		Juni: 11.+18. +25.	Juni: 12.+19. +26.
Juli: 06.+13. +20.+27.	Juli: 06.+13. +20.+27.			Juli: 01.	Juli: 01.		Juli: 02.+09. +16.+23.+30.	Juli: 03.+10. +17.+24.+31.
Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.
Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Infos auf Anfrage	Kosten 150.- € (erm. 135.-)	Kosten 150.- € (erm. 135.-)

- **Hatha-Tao-Yoga für Frauen** (Adelung) zur Harmonisierung und Stärkung
Yoga-Kompakt am Sa 09. Mai 2026, 11-14:00, Kosten: 45.-€, Genaueres s. Flyer
- **Yoga im Garten** (Adelung) in und mit der Natur in einem Gartengrundstück in der Nähe von Tübingen.
Yoga-Kompakt am So 14. Juni 2026, 12-15:00, Kosten: 45.-€, Genaueres s. Flyer
- **Indrajala-Yoga-Tageskurs** (Wiltschek+ evtl. Hoenen)
Yoga-Kompakt am Sa 07. November 2026: 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €
- **Ausbildung z. Yogalehrer/in an der Yogaschule Tübingen** (Wiltschek und Team)
Einzelintegration und Teilnahme an einzelnen Terminen nach Absprache möglich.
- **„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)

Bitte direkt bei den jeweiligen Leiter/innen anfragen:

Ingrid Wiltschek Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Otterdingen 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
Sandro Wiltschek (Yogalehrer BDY/EYU) Handy: 01577 5849 633 E-Mail: sandrover@gmx.de	Marie Geisbusch (Yogalehrerin für Hatha- u. Yin-Yoga)

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