

Hatha-Yoga-Kurse an der Yogaschule Tübingen

Wilhelmstraße 3 im „Museum“, 2. Stock

April - Juli 2012

Wöchentlich stattfindende Kurse

Mo 18:15	Mo 20:00	Di 18:15	Di 20:00	Mi 18:15	Mi 20:00	Do 09:30
Adelung	Adelung	Wiltschek	Wiltschek	Wiltschek	Wiltschek	Adelung
7 x 90 Min.	7 x 90 Min.	8 x 90 Min.	8 x 90 Min.	8 x 90 Min.	8 x 90 Min.	7 x 90 Min.
100.- € (erm. 85.-)	100.- € (erm. 85.-)	110.- € (erm.95.-)	110.- € (erm.95.-)	110.- € (erm.95.-)	110.- € (erm.95.-)	100.- € (erm. 85.-)
⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕
		April 2012 17.+24.	April 2012 17.+24.	April 2012 18.+25.	April 2012 18.+25.	
		Mai 08.+15.+22.+	Mai 08.+15.+22.+	Mai 9.+16.+23.	Mai 9.+16.+23.	
Juni 2012 11.+18.+25.	Juni 2012 11.+18.+25.	Juni 12.+19.+26.	Juni 12.+19.+26.	Juni .13.+20.+27.	Juni .13.+20.+27.	Juni 14.+21.+28.
Juli 02.+09.+16.+23.	Juli 02.+09.+16.+23.					Juli 05.+12.+19.+26.

Kompaktkurse, Seminare, Veranstaltungen

- **Tao-Hatha-Yoga für Frauen** (Adelung): Fr **15.Juni + 06. Juli** 2012, 18:00-21:30
Kosten pro Termin 40.- Euro oder für 70.- Euro für 2 Termine
- **Yoga im Garten** (Adelung) -bei Regen in der Yogaschule Tübingen: So 01.Juli 10:30-14:00 Kosten 40 Euro
- **Yoga & Feldenkrais – Seminartage** (Wiltschek/Hoenen) für Übende und Lehrende: jeweils 10:00-13:00 + 15:00-18:00 Uhr
Stabilität und Flexibilität – Trilogie: Sa **03.März + 30.Juni + 17.Nov.**, Kosten je Termin 75.- Euro oder für 3 Termine 210.- Euro

Anrufbeantworter für **Kurznachrichten in den Übungsräumen: 07071 255474**

Telefonische Anfragen und Anmeldungen per Post oder Mail richten Sie jeweils an die betreffende Kursleiterin.

Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin
Büro- und Privatadresse: Hinterwiesestraße 9, 72131 Ofterdingen
Telefon **07473 6877**, Telefonzeiten: Mo + Do jeweils 10-12 + 16-19 Uhr
E-Mail: wiltschek@gmx.de

Marita Adelung

Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Fliederweg 5, 72072 Tübingen
Telefon **07071 72279**
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de

Audio-CDs für das Üben zu Hause

Ingrid Wiltschek: **Standkraft und innere Ausrichtung**
Helga Hoenen: **angenehm liegen – stabil u. frei stehen**

63 Minuten Asana im Liegen und Stehen mit kleinen Meditationen 15,- €
51 Minuten entspannende Feldenkrais-Sequenzen 15,- €

www.yogaschule-tuebingen.de

Yogaschule Tübingen

72074 Tübingen, Wilhelmstraße 3 im „Museum“

Tel.: Wiltschek 07473/6877
Sprechzeiten Mo-Do 10-12+16-19 Uhr
E-Mail: wiltschek@gmx.de

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

www.yogaschule-tuebingen.de