

Der Indrajala-Yoga

(= Yoga + Feldenkrais-Inspirationen mit Ingrid Wiltschek + Helga Hoenen)

Tagesseminar 2026 zum Thema:

„Die Yogapraxis für sich selbst und andere individuell, lebendig und abwechslungsreich gestalten“

Seit 2003 zum 57. Mal mit wechselnden Inhalten!

*- ideal als Weiterbildung
oder zur Vertiefung der eigenen Praxis -*

am **Sa 07. November 2026** 10-12:45 + 14-16:45 Kosten 95.- €



**Der Indrajala-Yoga ist
ein körperfreundlicher Hatha-Yoga-Weg,
der Freiheiten und Spielräume lässt.**



Ziele des Indrajala-Yoga

- im Einklang mit Körper und Atem bewegen
- sich wohlwollend annehmen
- mit Leichtigkeit, variabel und kreativ üben
- die Vielfalt der eigenen Bewegungsmöglichkeiten erhalten

Der Körper kann geschmeidiger werden, das Denken ruhiger,
Bewegungen koordinierter, das Atmen freier.

Yogaschule Tübingen

Gesamtleitung: Ingrid Wiltschek
Diplompädagogin und Yogalehrerin BDY/EYU
Ort der Schule: Wilhelmstraße 3 ♦ 72074 Tübingen
Büro: D-72131 Ofterdingen ♦ Hinterwiesenstraße 9
Telefon: 07473 6877, E-Mail: wiltschek@gmx.de
www.yoga-mudra.de
www.feldenkrais-hoenen.de



Anmeldecoupon für Seminare

An die Mail- oder Büroadresse der Yogaschule Tübingen senden:

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, Mail: wiltschek@gmx.de

Name, Vorname: _____

(Anschrift, falls nicht bekannt) _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich melde mich für folgendes Seminar laut Anmeldebedingungen v. 01.08.2026 (s.u.) an:

☐ **Indrajala-Yoga-Tagesseminar** (Ingrid Wiltschek + evtl. Helga Hoenen)

Termin: Sa 07. November 2026, 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, 95.- €

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

☐ Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. (Nur ausfüllen, falls Konto noch nicht bekannt ist oder neu.)

IBAN: _____

Datum: _____

Unterschrift: ✕ _____

Anmelde- und Geschäftsbedingungen (Stand 01.08.2026)

Die **Anmeldung** erfolgt möglichst frühzeitig mit dem „Anmeldecoupon für Seminare“. Eine **Benachrichtigung** erfolgt nur, wenn Sie auf der Warteliste stehen, der Kurs ausfällt (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen) oder sonstige Veränderungen notwendig wären. **Rücktritt** ist bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Seminartermin kostenlos möglich. Danach ist die volle Gebühr zu entrichten, sofern keine Ersatzperson teilnehmen kann. Die **Gebühr** wird in den 2 Wochen vor dem jeweiligen Seminar abgebucht.

Datenschutzerklärung siehe: <http://yoga-mudra.de/pages/sonstiges/datenschutz.htm>

weitere Infos:

www.yoga-mudra.de