

# Studienseminare für Gäste

mit dem Praxis-Schwerpunkt **Indrajala-Yoga** (Stand 01.08.26)

|                        |                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>         | <b>Ingrid Wiltschek</b> (und Dozent*innen-Team)                                                                           |
| <b>Studienseminare</b> | Sind offen für Teilnehmende, die ihr Wissen über Yoga erweitern, oder ihre Erfahrungen vertiefen und reflektieren wollen. |
| <b>Inhalte</b>         | Die Themen der Seminare basieren auf den vom BDYoga e.V. vorgegebenen Rahmenrichtlinien für Yogalehrausbildungen.         |
| <b>Yoga-Praxis</b>     | Hoher Praxisanteil, der vorwiegend am Indrajala-Yoga orientiert ist.                                                      |

*Der Yoga-Weg ist nie zu Ende; es gibt immer Neues zu entdecken.*

**Termine in der Yogaschule Tübingen**, Wilhelmstraße 3, 2. Stock  
(Übernachtung und Verpflegung selbstorganisiert)

**21. + 22.11.2026**  
**20. + 21.02.2027**  
**20. + 21.03.2027**  
**05. + 06.06.2027**  
**23. + 24.10.2027**

Beginn in Tübingen: Sa 9:00 (geöffnet ab 8:30), Ende am So ca. 15:45. Dauer ca. 15 H.  
Seminargebühr: 260.-€, Anfahrt siehe [www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)

**Termine im Bildungshaus St. Luzen**, Hechingen  
Klostersteige 6, 72379 Hechingen, zu Fuß 3 Min. vom Bahnhof entfernt.  
Übernachtung und Verpflegung im Haus evtl. möglich.

**25. – 27.09. 2026**  
**30.04. – 02.05.2027**  
**02. – 04.07.2027**  
**24. – 26.09.2027**  
**12. – 14.11.2027**

Beginn in Hechingen: Fr 19:00 (Anreise ab 18:00), Ende So 14:30. Dauer ca. 17 H.  
Seminargebühr: 270.-€, Anfahrt siehe [www.luzen.de](http://www.luzen.de)

Alle 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**
- **Philosophie und Geschichte des Yoga:** Yoga-Sutra, Bhagavad Gita, Upanishaden, Tantrismus...
- **Unterrichtsdidaktik:** Kursplanung und Kursdurchführung, Konzeptionen für Workshops und Vorträge, Lehrproben der Ausbildungsteilnehmer und Besprechungen
- **Medizinische Grundlagen:** Themen aus der Anatomie und Bewegungslehre, Grundwissen zu Krankheitsbildern und Stressmanagement sowie Ayurveda
- **Yoga für besondere Zielgruppen:** Kinder, Jugendliche, Senioren, Office-Yoga, Schwangerschaft, Krankheiten,
- **Psychologie:** Sozialkompetenzen, Gruppendynamik
- **Berufskunde**

## Anmeldung für Studienseminare als Gast

Senden an: Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, 07473 6877  
Oder per Mailanhang: [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Ich möchte an folgenden Terminen teilnehmen: \_\_\_\_\_

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

- 1. Die Seminargebühr** beträgt: 260.- € für Seminare in Tübingen, 270.- € für Seminare in Hechingen.
- 2. Der Ort** der Ausbildung ist in Tübingen oder Hechingen (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 4 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:** Im Falle einer Krankheit werden passende Ersatzpersonen gestellt.

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

(Es besteht kein Anspruch auf ein Zimmer mit Bad im eigenen Raum.

Die Preise können sich jährlich geringfügig erhöhen.)

Die Preise beziehen sich auf 2 Übernachtungen pro Person; Gewünschtes ankreuzen (Stand 1.8.2026)

- ☐ **Einzelzimmer** mit eigenem Bad: **99.- €**      ☐ **EZ** mit Bad auf dem Flur ca. **78.- €**  
☐ **Verpflegungskosten 67,10 €** (Sa: Frühstück, Mittag, Abend; So: Frühstück, Mittag)  
(Bei der Ankunft am Freitagabend ist kein Abendessen vorgesehen.)  
☐ **Verpflegungskosten ohne Frühstück 45,10 €** (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, evtl. anfallende Gebühren für Unterkunft und Verpflegung in der Woche nach dem Seminar.

**Ich ermächtige Ingrid Wiltschek widerruflich, die anfallenden Gebühren von folgender Kontoverbindung abzubuchen:**

(bitte klare Zahlen schreiben!)

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.....