

# Yogaschule Tübingen

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



Der Indrajala-Yoga®

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

[www.yoga-mudra.de](http://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 Adelong 07071/72279  
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



indrajala-yoga®

[www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)

[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)

## Termine April – Juli 2025

Wöchentliche Kurse (alle Termine ohne Gewähr)

Mo 18:15 Marita	Mo 20:00 Marita	Di 18:15 Ingrid	Di 20:00 Ingrid	Mi 18:15 Ingrid	Mi 20:00 Ingrid	Do 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
--	--	April: 29.	April: 29.	April: 30.	April: 30.	--	--
Mai: 05.+12. +19.+26.	Mai: 05.+12. +19.+26.	Mai: 06.+13. +20.+27.	Mai: 06.+13. +20.+27.	Mai: 07.+14. +21.+28.	Mai: 07.+14. +21.+28.	Mai: 08.+15. +22.	Mai: 09.+16. +23.
Juni: 02.+23. 30.	Juni: 02.+23. 30.	Juni: 03.+24.	Juni: 03.+24.	Juni: 04.+25.	Juni: 04.+25.	Juni: 05.+26.	Juni: 06.+27.
Juli: 07.+14. +21.	Juli: 07.+14. +21.	Juli: 01.	Juli: 01.	Juli: 02.	Juli: 02.	Juli: 03.+10. +17.+24.	Juli: 04.+11. +18.+25.
Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.	Dauer 9 x 90 Min.	Dauer 9 x 90 Min.
Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 145.- € (erm. 130.-)	Kosten 160.- € (erm. 145.-)	Kosten 160.- € (erm. 145.-)			

- **Ausbildung z. Yogalehrer\*in an der Yogaschule Tübingen** (Wiltschek und Team)  
Mit der Möglichkeit zum Krankenkassen-anerkannten Abschluss **BDY Basic**, Einstieg noch möglich.  
8 Wochenenden pro Jahr, Dauer 2-3 Jahre
- **Yoga-Weiterbildungsseminare** (Wiltschek und Team)  
- auch für Gäste mit Yogaerfahrung möglich und einzeln oder teilweise buchbar.  
**In Tübingen:** 10.+11. Mai, 26.+27. Juli, 11.+12. Oktober 2025  
**In Hechingen:** 04.-06. Juli, 26.-28. September, 14.-16. November 2025
- **„RUN-N-RELAX im Liegen“** (Wiltschek) am **Sa 12. April 2025** (s. Flyer)  
einzelne **Coaching**-Stunden (ca. 60 Min.) für Yogalernende am Morgen zur Einführung in das Audio-Programm (10-12:45)  
sowie im **Weiterbildungsformat mit Lizenz** für Yoga-Lehrende (+ 14-16:45)
- **Yoga in und mit der Natur** (Adelong) in einem wunderschönen, freistehenden Gartengrundstück in der Nähe von Tübingen  
**So 01. Juni 2024**, 12-15:45, Kosten: 45.-€. Gemeinsamer Treffpunkt 11:30
- **Indrajala-Yoga & Feldenkrais** (Wiltschek und Hoenen) für Lehrende und Lernende  
**Yoga-Kompakt am 29. November 2025:** Sa 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €

Bitte direkt bei den jeweiligen Leiterinnen anfragen:

<p><b>Ingrid Wiltschek</b> Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen Telefon: <b>07473 6877</b> E-Mail: <b>wiltschek@gmx.de</b></p>	<p><b>Marita Adelong</b> Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin f. Psychotherapie Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen Telefon <b>07071 72279</b> E-Mail: <b>marita-adelung@hotmail.de</b></p>
---	---

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