

Yogaschule Tübingen

Studioräume:

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



Der Indrajala-Yoga

- ein ganzheitlicher und körperfreundlicher
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 Adelong** 07071/72279
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



indrajala-yoga
www.yoga-mudra.de
www.yogaschule-tuebingen.de

Termine September – Dezember 2025

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 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
Sept: 15.+22.	Sept: 15.+22.	---	---	---	---	Sept: 18.+25.	Sept: 19.+26.
Okt: 13.+20.	Okt: 13.+20.	Okt: 07.+14. +21.	Okt: 07.+14. +21.	Okt: 08.+15. +22.	Okt: 08.+15. +22.	Okt: 16. +23.	Okt: 17. +24.
Nov: 03.+10. +17.+24.	Nov: 03.+10. +17.+24.	Nov: 04.+11. +18.+25.	Nov: 04.+11. +18.+25.	Nov: 05.+12. +19.+26.	Nov: 05.+12. +19.+26.	Nov: 06.+13. +20.+27.	Nov: 07.+14. +21.+28.
Dez: 01.+08. +15.	Dez: 01.+08. +15.	Dez: 02.+09. +16.	Dez: 02.+09. +16.	Dez: 03.+10. +17.	Dez: 03.+10. +17.	Dez: 04.+11. +18.	Dez: 05.+12. +19.
Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.			
Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 180.- € (erm. 160.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)	Kosten 195.- € (erm. 175.-)			

Online-Yoga (Marita): ab Di 23.Sep., 18:15 – 19:45, 10 x, 160.-€

- **Ausbildung z. Yogalehrer/in an der Yogaschule Tübingen** (Wiltschek und Team)
Abschluss BDY Basic, Einstieg nur noch im Einzelfall möglich.
8 Wochenenden pro Jahr, Dauer 3 Jahre (mit der Möglichkeit zur Krankenkassen-Anerkennung)
- **Hatha-Tao-Yoga für Frauen** (Adelong) zur Harmonisierung und Stärkung,
Yoga-Kompakt am Sa 15. Nov. 2025, 11-14:00, Kosten: 40.-€
- **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.- €
- **„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 Leiterinnen anfragen:

Ingrid Wiltschek

Yogalehrerin BDY/EYU und Diplompädagogin
Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen
Telefon: **07473 6877** E-Mail: wiltschek@gmx.de

Marita Adelong

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

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