

Yoga

in den Studioräumen der Yogaschule Tübingen:
72074 Tübingen, Wilhelmstraße 3, im „Museum“, 2. Stock



– ein 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 Adelung** 07071/72279
E-Mail: marita-adelung@hotmail.de



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

Termine: September – Dezember 2026

Wöchentliche Kurse (alle Termine ohne Gewähr)

Mo 18:00 Marita	Mo 19:45 Marita	Di 18:00 Ingrid	Di 19:45 Ingrid	Mi 18:00 Ingrid	Mi 19:45 Ingrid	Do 18:00 Sandro	Do 09:30 Marita	Fr 09:30 Marita
Sept: 21.+28.	Sept: 21.+28.	Sept: 29.	Sept: 29.	Sept: 30.	Sept: 30.		Sept: 18.+24.	Sept: 19.+25.
Okt: 05.+12. +19.	Okt: 05.+12. +19.	Okt: 06.+13.+20.	Okt: 06.+13.+20.	Okt: 07.+14.+21.	Okt: 07.+14.+21.	Infos auf Anfrage	Okt: 01.+08. +15.+22.	Okt: 02.+09. +16.+23.
Nov: 09.+16. +23.+30.	Nov: 09.+16. +23.+30.	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: 06.+13. +20.+27.
Dez: 07.+14.	Dez: 07.+14.	Dez: 01.+08.	Dez: 01.+08.	Dez: 02.+09.	Dez: 02.+09.		Dez: 03.+10.	Dez: 04.+11.
Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 11 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.		Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.
Kosten 210.- € (erm.190.-)	Kosten 210.- € (erm.190.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)	Kosten 190.- € (erm. 170.-)		Kosten 225.- € (erm.205.-)	Kosten 225.- € (erm.205.-)

Online-Yoga (Marita): ab Di 29.Sep., 18:15 – 19:45, 11 x, 200.- €

- **Die Yogapraxis für sich selbst und andere individuell, lebendig und abwechslungsreich gestalten**
Indrajala-Yoga-Kompakt am Sa 07. November 2026: 10:00 – 12:45 und 14:00 – 16:45 Uhr, Kosten: 95.- €, Leitung: Ingrid und Helga
- **Energien ins Fließen bringen, zur Ruhe kommen und in die Meditation finden**
Yoga-Kompakt am Sa 15. November 2026, 11-14:00, Kosten: 45.-€, Leitung: Marita, s. Flyer
- **Ausbildung z. Yogalehrer/in Basic BDY an der Yogaschule Tübingen**
Neuer Ausbildungslehrgang ab Januar 2027 (Ingrid Wiltschek und Team), s. Flyer
- **RUN-N-RELAX im Liegen**
Audio-Programm (30 Min.) von Ingrid entwickelt für Bewegung und Entspannung zu Hause.
Coaching-Termin (ca. 60 Min.) auf Anfrage (s. Flyer oder www.yoga-mudra.de)

Bitte direkt bei den jeweiligen **Leiter*innen** anfragen:

Ingrid Wiltschek Yogalehrerin BDY/EYU, Diplompädagogin Büroadresse: Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen Telefon: 07473 6877 E-Mail: wiltschek@gmx.de	Marita Adelung Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin f. Psychotherapie Büroadresse: Fliederweg 5, 72072 Tübingen Telefon: 07071 72279 E-Mail: marita-adelung@hotmail.de	Sandro Wiltschek Yogalehrer BDY/EYU, Tanzpädagoge, Perkussionist Telefon: 01577 5849 633 E-Mail: sandrover@gmx.de
---	---	---

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