

# 19. April – 2. Mai 2021

Bis wir das Studio wieder öffnen können, unterrichten wir weiter via **Zoom**.

Wir bitten euch, auch für die Zoom Klassen auf der Doodle Liste einzutragen. Wenn ihr das erste Mal zu uns kommt bitte schickt uns vorab eine kurze Mail an [info@ashtangastudio.de](mailto:info@ashtangastudio.de)



Doodle Liste: [https://doodle.com/poll/xv4eik98trbhwd8c?utm\\_source=poll&utm\\_medium=link](https://doodle.com/poll/xv4eik98trbhwd8c?utm_source=poll&utm_medium=link)

## Woche 16 19. – 25. April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7:00 Zazen	7:00 Zazen	7:00 Zazen	7 Zazen		
7:30 * Mysore Cathrin	7:30 * Mysore Andrea	7:30 * Mysore Andrea	7:30 * Mysore Cathrin	7:30 * Mysore Andrea		8:30 Zazen
					9:00 Led Class Primary Series Andrea	9:00 Led Class Intermediate Andrea
	12 - 13* Led class Half Primary Cathrin					
	18 Meditation	18 Meditation		18 Meditation		17:00 Restorative/ Yin Yoga Andrea
18:30 Led Class Primary Marie	18:30 * Mysore Cathrin	18:30 Led Class Half Primary + Beginning of Intermediate Cathrin	18:30 * Led class Half Primary Astrid	18:30 * Hatha Flow Cathrin		

## Woche 17 26. April – 2. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		7:00 Zazen	7:00 Zazen			
7:30 * Mysore Cathrin	○ <b>full moon</b>	7:30 * Mysore Andrea	7:30 * Mysore Andrea	7:30 * Mysore Cathrin	<b>1.Mai</b>	8:30 Meditation
					10:00 Led Class Primary Series Full Vinyasa Andrea	9:00 Led Class Intermediate Series Cathrin
		12 - 13* Led class Half Primary Cathrin				
		18 Meditation		18 Meditation		17:00 Restorative/ Yin Yoga Andrea
18:30 Led Class Primary Marie	18:30 * Moonpractice Andrea	18:30 Led Class Half Primary + Beginning of Intermediate Cathrin	18:30 * Led class Half Primary Astrid	18:30 * Hatha Flow Cathrin		