

# Dezember 2021

Before you come to the studio we kindly ask you to sign in to reserve your spot.

Bitte für alle Klassen vorher anmelden: <https://ashtangastudioberlin.termin-direkt.de>

Alle Klassen mit \* können via Zoom besucht werden. \* you can join via Zoom



## week 48 29. November - 5. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea/ Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea/ Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Astrid/Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	● <b>new moon</b>	
12 -14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	10:00 * Moonpractice Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>	10:00-11:30 Led Class * Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:15</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>	<b>Workshop</b>	
18:30 -20:30 Mysore * Marie Begin bis 19:15	18:30 -20:30 Mysore * Astrid Begin bis 19:15	18:30- 20:00 Led Class * Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:30 -20:30 Mysore Astrid Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Alex Begin bis 18:45	15 - 17 „The joy of backbends“ Alex	17:00 Mysore Alex

## week 49 6. - 12. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Alex /Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Alex /Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea Beginn 7:00 oder 8:30 !	8:15 - 9:45 Mysore Alex	
12 -14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex Beginn 12-12:30	10 - 11:30 Mysore * Andrea	10:00-11:30 Led Class * Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:15</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>	<b>Workshop</b>	
18:30 - 20:30 Mysore * Marie Begin bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore * Astrid Begin bis 19:15	18:30 - 20:00 Led Class * Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Marie Begin bis 18:45	15 - 17 „Ashtanga Yoga & Menopause“ Andrea	17:00 Mysore Astrid

**week 50** 13. - 19. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid/Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea / Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea / Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea/Astrid  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !		○
					8:15 - 9:45 Mysore Alex	<b>Vollmond</b> 9:15 - 9:45 Meditation * Andrea
12 -14 Mysore * Alex  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alex  Beginn 12-12:30	10 - 11:30 Mysore * Andrea	10:00 Moonpractice Andrea  <b>Live &amp; Zoom!</b>
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:15</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>		
18:30 -20:30 Mysore * Marie  Begin bis 19:15	18:30 -20:30 Mysore * Astrid  Begin bis 19:15	18:30- 20:00 Led Class * Andrea  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:00-20:00 Mysore Astrid  Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Alex  Begin bis 18:45		

**week 51** 20. - 26. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid /Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /Astrid  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !		
					<b>Christmas</b>	<b>Christmas</b>
					No class	No class
12 -14 Mysore * Alexandra  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alexandra  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alexandra  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alexandra  Beginn 12-12:30	12 - 14 Mysore * Alexandra  Beginn 12-12:30		
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:15</i>	<i>Studio opens 18:00</i>			
18:30 -20:30 Mysore * Marie  Begin bis 19:15	18:30 -20:30 Mysore * Astrid  Begin bis 19:15	18:30- 20:00 Led Class * Andrea  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:00-20:00 Mysore Astrid  Begin bis 18:45			

\* In diese Klassen könnt ihr euch per Zoom für eure Selfpractice zu Hause dazu schalten,

**Live & Zoom!** : diese Klassen eignen sich gut um am Unterricht teilzunehmen.