

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 49 6. - 12. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Andrea/Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea / Alex Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea /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	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	10:00-11:30 Led Class * Andrea Live & Zoom!
<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>	Workshop	
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 * Alex Live & Zoom!	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 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/Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea Beginn 7:00 oder 8:30 !	8:15 – 9:45 Mysore Alex	○ Vollmond 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 Live & Zoom!
<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 Live & Zoom!	18:30-20:00 Mysore Astrid Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Alex 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 besonders gut um online am Unterricht teilzunehmen

week 51 20. - 26. Dezember

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid /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 * Andrea /Astrid Beginn 7:00 oder 8:30 !	7 - 10 Mysore * Andrea Beginn 7:00 oder 8:30 !	Christmas	10:00-11:30 Led Class * Andrea Live & Zoom!
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			Merry X-Mas!!
					No class today	
<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 * Alex Live & Zoom!	18:30-20:00 Mysore Astrid Begin bis 18:45			

week 52 27. Dezember - 2. Januar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Zazen 7:30 - 7:55	Zazen 7:30 - 7:55	Zazen 7:30 - 7:55	Zazen 7:30 - 7:55			
8 - 11 Mysore * Andrea /Alex Beginn 8:00 oder 9:30 !	8 - 11 Mysore * Andrea /Alex Beginn 8:00 oder 9:30 !	8 - 11 Mysore * Andrea /Alex Beginn 8:00 oder 9:30 !	8 - 11 Mysore * Andrea /Astrid Beginn 8:00 oder 9:30 !	10:00-11:30 Led Class * Andrea Live & Zoom!	1. January	●
					Happy new Year!!!	new moon
					No class today	17:00 * Moonpractice Andrea Live & Zoom!

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

Live & Zoom! : diese Klassen eignen sich besonders gut um online teilzunehmen.

Ab 3. Januar unterrichten wir wieder unseren regulären Stundenplan.

Wir wünschen allen frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.