

# Januar 2022

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 1 3. - 9. Januar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Astrid/ Andrea 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/ Alex 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	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 * Alex <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 - 18:30 Basic workshop Andrea	17:00 Mysore Astrid

## week 2 10. - 16. Januar

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/Astrid 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	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>		
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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:30-20:00 Mysore Astrid Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Alex Begin bis 18:45		17:00 Mysore Alex

\* 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 3** 17. - 23. Januar

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

**week 4** 24. - 30. Januar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7 - 10 Mysore * Cathrin  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/ Alex  Beginn 7:00 <b>oder</b> 8:30 !	8:15 – 9:45 Mysore Alex	9:15 – 9:45 Meditation * Andrea
	12 - 13 Led Class* Half Primary Cathrin  <b>Live &amp; Zoom!</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	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>		
18:30 –20:30 Mysore * Marie  Begin bis 19:15	18:30 –20:30 Mysore * Cathrin  Begin bis 19:15	18:30- 20:00 Led Class * Cathrin  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:30-20:00 Mysore Astrid  Begin bis 18:45	18:00-20:00 Mysore Alex  Begin bis 18:45		17:00 Mysore Cathrin

\* 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.