

August 2022

Wenn ihr zum ersten Mal zum Studio kommt, bitte vorab eine Mail an uns schreiben:
info@ashtangastudio.de



If you come for the first time to the Studio, please write us an E-mail before.
info@ashtangastudio.de

Woche 31 1. - 7. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Saturday	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8:15 - 9:45 Mysore Alex	9:15 - 9:45 Meditation/ Pranayama Andrea
	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	10 - 11:30 Mysore Andrea	10:00-11:30 Led Class * Andrea Live & Zoom!
	17:30 - 17:50 Meditation	17:30 - 17:50 Meditation	Studio opens 18:00	Studio opens 17:45		
18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00 - 20:00 Mysore Alex Beginn bis 18:45		17:30 Mysore Andrea

Woche 32 8. - 14. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Saturday	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Alex Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	○ Vollmond	8:15 - 9:45 Mysore Alex	9:15 - 9:45 Meditation/ Pranayama Andrea
	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30		10 - 11:30 Mysore Andrea	10:00-11:30 Led Class * Andrea Live & Zoom!
	17:30 - 17:50 Meditation	17:30 - 17:50 Meditation	Studio opens 18:00	Studio opens 17:45		
18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00 Moonpractice Andrea * Live & Zoom!		17:30 Mysore Alex

Woche 33 15. - 21. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Alex Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 – 9:45 Mysore Astrid	9:15 – 9:45 Meditation Cathrin
	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30	10 - 11:30 Mysore Cathrin	10:00-11:30 Led Class Cathrin Live & Zoom!
	17:30 - 17:50 Meditation	17:30 - 17:50 Meditation	Studio opens 18:00	Studio opens 17:45		
18:30 –20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:30 –20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30	18:30 –20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00 - 20:00 Mysore Marie Beginn bis 18:45		17:30 Mysore Astrid

Woche 34 22. - 28. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Alex Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					● New moon	9:15 – 9:45 Meditation/ Pranayama Andrea
	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	10:00 - 11:30 Moonpractice Andrea* Live & Zoom!	10:00-11:30 Led Class Andrea Live & Zoom!
Studio opens 18:00	17:30 - 17:50 Meditation	17:30 - 17:50 Meditation	Studio opens 18:00	Studio opens 17:45		
18:30 –20:30 Mysore Marie Beginn bis 19:15	18:30 –20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 19:15	18:30 –20:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00-20:00 Mysore Astrid Beginn bis 18:45		17:30 Mysore Alex