

September 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



Live & Zoom! These Classes you can join via Zoom, we are happy to send you the link, via Mail

Woche 35 29. August - 4. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Saturday	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea 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 Alex	
					10 - 11:30 Mysore Cathrin	10:00-11:30 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	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		
	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 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00 - 20:00 Mysore Alex Beginn bis 18:30		17:30 Mysore Astrid

Woche 36 5. - 11. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Saturday	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Alex Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	☉ Vollmond	
					10:00 Moonpractice Marie * Live & Zoom!	10:00-11:30 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	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		
	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 19:15	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Beginn bis 19:15	18:00 - 20:00 Mysore Astrid Beginn bis 18:30		17:30 Mysore Alex

Woche 37 12. - 18. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin	7 - 8:15 !! Mysore Cathrin	7 - 8:15 !! Mysore Alex	7 - 8:15 !! Mysore Alex	7 - 8:15 !! Mysore Alex		
	Manju Jois Workshop	Manju Jois Workshop	Manju Jois Workshop	Manju Jois Workshop	Manju Jois Workshop	Manju Jois Workshop
	17:30 - 17:50 Meditation	17:30 - 17:50 Meditation	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>		
18:30 -20:30 Mysore Marie Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:30 - 20:30 Mysore Alex Begin bis 19:00	18:00 - 20:00 Mysore Marie Begin bis 18:30		17:30 Mysore Alex

Woche 38 19. - 25. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Alex Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Alex Beginn bis 8:30	8:15 - 9:45 Mysore Alex	 New moon
	No class !	No class !	No class !	No class !	10 - 11:30 Mysore Andrea	10:00 - 11:30 Moonpractice Andrea* Live & Zoom!
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>		
18:30 -20:30 Mysore Marie Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Andrea Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Andrea Begin bis 19:00	18:30 - 20:30 Mysore Alex Begin bis 19:00	18:00-20:00 Mysore Marie Begin bis 18:30		No class !

Woche 39 26. September - 2. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid 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 Andrea Beginn bis 8:30	8 - 9:30 Pranayama Workshop	8 - 9:30 Pranayama Workshop
					10 - 11:30 Mysore Andrea/Astrid	10:00-11:30 Led Class Andrea Live & Zoom!
	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	12 - 14 Mysore Alex Beginn bis 12:30	No class !		
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 17:45</i>		
18:30 -20:30 Mysore Marie Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Andrea Begin bis 19:00	18:30 -20:30 Mysore Alex Begin bis 19:00	18:30 - 20:30 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:00-20:00 Mysore Astrid Begin bis 18:30		17:30 Yin Yoga Viola