

# Dezember 2022

Wenn ihr zum ersten Mal zum Studio kommt, bitte vorab eine Mail an uns schreiben:

[info@ashtangastudio.de](mailto:info@ashtangastudio.de)

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

[info@ashtangastudio.de](mailto:info@ashtangastudio.de)

**Live & Zoom!** THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.



## Woche 49 5. - 11. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Katy Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	○ <b>Vollmond</b>	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10 - 11:30 Mysore Andrea/Viola	10:00-11:30 Led Class * Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 – 14:00 Mysore Andrea Beginn bis 12:30					
<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 18:00</i>		
18:15 – 20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 – 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 – 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:30 Moonpractice Andrea* <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 – 20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00		17:00 Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>

## Woche 50 12. - 18. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Katy Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10 - 11:30 Mysore Andrea/Viola	10:00-11:30 Led Class * Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12 – 14 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12 – 14 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
<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 18:00</i>		
18:15 –20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 – 20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Viola Beginn bis 18:30		17:30 Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>

**Woche 51** 19. - 25. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Katy Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	● New moon		
						<b>X - Mas</b>
					10 - 11:30 Mysore Andrea	<b>No class!</b>
	12 - 14 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12 - 14 Mysore Andrea Beginn bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>			
18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:30 -20:00 Moonpractice Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>		

**Woche 52** 26. Dezember - 1. Januar.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:00 - 8:20 Meditation Andrea	8:00 - 8:20 Meditation Andrea	8:00 - 8:20 Meditation Andrea	8:00 - 8:20 Meditation Andrea		
<b>X - Mas</b>	8:30 - 10:30 Mysore Andrea Beginn bis 9:00	8:30 - 10:30 Mysore Andrea Beginn bis 9:00	8:30 - 10:30 Mysore Astrid Beginn bis 9:00	8:30 - 10:30 Mysore Andrea Beginn bis 9:00		<b>1. Januar</b>
<b>No class!</b>					10 - 11:30 Mysore Astrid	<b>No class!</b>