

# November 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 44 31. Oktober - 6. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Katy Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30		
					8:15 - 9:45 Selfpractice Astrid	
					10 - 11:30 Mysore Astrid/Viola	10:00-11:30 Led Class * Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
<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 Marie Chant @18:15 Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Chant @18:15 Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Viola Chant @18:15 Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Chant @18:15 Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Chant @18:15 Beginn bis 19:00		17:00 Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>

## Woche 46 7. - 13. November

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

**Woche 47** 14. - 20. November

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

**Woche 47** 21. - 27. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Katy Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Viola Beginn bis 8:30	● New moon	7 - 10 Mysore Astrid/Nadja Beginn bis 8:30	8:15 – 9:45 Selfpractice Astrid	
					10 - 11:30 Mysore Astrid/Nadja	10:00-11:30 Led Class * Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
<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 Astrid Beginn bis 19:00	18:30 –20:00 Moonpractice Nadja <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 –20:15 Mysore Nadja Beginn bis 18:30		17:30 Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>

**Woche 48** 28. November - 4. Dezember

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