

Januar 2023

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. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.



Woche 01 2. - 8. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	<p style="text-align: center;">○ Vollmond</p>	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
						10:00-11:30 Moonpractice Andrea* Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30			
		17:30 - 17:50 Meditation 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>		
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 Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00		17:00 Mysore Cathrin

Woche 02 9. - 15. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
						10 - 11:30 Mysore Andrea/Viola
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation 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>	15. - 18:30	
18:15 - 20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	Workshop „The Basics of Ashtanga Yoga“ Andrea	17:00 Mysore Astrid

Woche 03 16. - 22. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	 New moon	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
						10:00-11:30 Moonpractice Andrea* Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30			
Studio opens 18:00	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
18:15 -20:15 Mysore Andrea Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00		17:00 Mysore Viola

Woche 04 23. - 29. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Viola Beginn bis 8:30		9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			
Studio opens 18:00	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
18:15 -20:15 Mysore Andrea Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00		17:00 Mysore Astrid