

Mai 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 18 1. - 7. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Mai Feiertag	7 - 10 Mysore Andrea/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	○ Vollmond		9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
	10 - 11:30 Mysore Andrea/Astrid				10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	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!	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
	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	18:30 Moonpractice Viola Live & Zoom!		17:00 Mysore Julia

Woche 19 8. -14. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin 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 Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn 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 Viola 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		17:00 Mysore Astrid

Woche 20 15. - 21. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	Christi Himmelfahrt	● New moon		
					08:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Astrid	10:00-11:30 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		10 - 11:30 Mysore Cathrin/Astrid			
<i>Studio opens 18:00</i>	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!				
18:15 -20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00		18:30 Moonpractice Astrid Live & Zoom!		17:30 !! Mysore Julia

Woche 21 22. - 28. Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/ Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					08:15 Selfpractice	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 Viola Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	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>		
18:15 -20:15 Mysore Viola 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		17:30 !! Mysore Astrid

Woche 22 29. Mai - 4. Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pfingsten	7 - 10 Mysore Astrid/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					08:15 Selfpractice	○ Vollmond
10 - 11:30 Mysore Cathrin/Astrid					10 - 11:30 Mysore Andrea/Viola	10:00-11:30 Moonpractice Andrea Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin 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>		
	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 Astrid Begin bis 19:00		