

# Oktober 2023

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 40 2. - 8. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	<b>Tag der deutschen Einheit</b>	7 - 10 Mysore Andrea /Julia  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30		
	10 - 11:30 Mysore Andrea/ Viola				8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
			12:00 – 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30		10 - 11:30 Mysore Andrea /Viola	10:00-11:30 <b>Led Class *</b> Andrea  <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 Viola  Begin bis 19:00		18:15 –20:15 Mysore Astrid  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Andrea  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia

## Woche 41 9. - 15. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Julia  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea /Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid  Beginn bis 8:30		
					● New moon	
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 – 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30		10:00 - 11:30 <b>Moonpractice</b> Viola  <b>Live &amp; Zoom!</b>	10:00-11:30 <b>Led Class *</b> Astrid  <b>Live &amp; Zoom!</b>
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18</i>	<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 Viola  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Andrea  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Astrid  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Julia  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Astrid

**Woche 42** 16. - 22. Oktober

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 Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 <b>Led Class *</b> Cathrin <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Julia Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18</i>	<i>Studio opens 18:00</i>			
18:15 -20:15 Mysore Viola 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 Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00		17:00 Mysore Julia

**Woche 43** 23. - 29. Oktober

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 Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	 <b>Vollmond</b>	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10:00 - 11:30 <b>Moonpractice</b> Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>	10:00-11:30 <b>Led Class *</b> Cathrin <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
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 Julia

**Woche 44** 30. Oktober - 5. November

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid /Julia  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/ Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 Led Class * Cathrin  <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin 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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	<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 Astrid  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia