

November 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 44 30. Oktober - 5. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/ Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30		
					8:15 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 Julia 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 Astrid Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia

Woche 45 6. - 12. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid 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 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		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 Viola Begin bis 19:00		17:00 Mysore Viola

Woche 46 13. - 19. November

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

Woche 47 20. - 26. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore 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 <i>Live & Zoom!</i>
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 Led Class * Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
	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>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
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 Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00		17:00 Mysore Julia

Woche 48 27. November - 3. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 New moon	7 - 10 Mysore Cathrin 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	
					10 - 11:30 Mysore Cathrin/Viola	10:00-11:30 Led Class * Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
	12:00 - 13:30 Mysore Julia Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			
	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
18:30 - 20:00 Moonpractice Viola <i>Live & Zoom!</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		17:00 Mysore Julia