

Dezember 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 49 4. - 10. Dezember

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 Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/ Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		8:15 Selfpractice 9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10:00 Mysore Andrea/Viola	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Julia Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30		13:30 - 16:30 Workshop	13:30 - 16:30 Workshop
<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 Viola Begin bis 19:00	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 Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00		17:00 Mysore Astrid

Woche 50 11. - 17. Dezember

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

Woche 51 18. - 24. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Julia Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		08:30 :10:30 Mysore Cathrin Beginn bis 9:15
					10:00 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>		
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 Andrea Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00		

Woche 52 25. - 31. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Christmas No class	Christmas No class	 Vollmond				
		8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
		10:00 Moonpractice Andrea Live & Zoom!	10:00 Mysore Andrea	10:00 Mysore Andrea	10:00 Mysore Andrea	10:00 Led Class * Cathrin Live & Zoom!