

# Januar 2024

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 1 1. - 7. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. January</b>	7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin  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>
No class					10:00 Mysore Cathrin/ Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Cathrin  <b>Live &amp; Zoom!</b>
	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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
No class	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 Viola  Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia

## Woche 2 8. - 14. Januar

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	● New moon	7 - 10 Mysore Julia  Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Cathrin  <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Julia Begin bis 12:30				15 - 17:30 <b>Intro</b> <b>Workshop</b> Cathrin	
Studio opens 18:00	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
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 - 20:00 <b>Moonpractice</b> Viola  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 -20:15 Mysore Astrid  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Astrid

**Woche 3** 15. - 21 Januar

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 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 <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10:00 Mysore Cathrin/Astrid	10:00 <b>Led Class *</b> 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			
	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>		17:00 Mysore Julia
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 Julia  Begin bis 19:00		

**Woche 4** 22. - 28. Januar

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  Beginn bis 8:30	 <b>Vollmond</b>	7 - 10 Mysore Cathrin/ Astrid  Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	
	12:00 - 13:30 Mysore Julia Begin bis 12:30				10:00 Mysore Cathrin/Julia	10:00 <b>Led Class *</b> Astrid  <b>Live &amp; Zoom!</b>
	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>		17:00 Mysore Viola
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 <b>Moonpractice</b> Astrid  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 -20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00		

**Woche 5** 29, Januar - 4. Februar

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  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10:00 Mysore Andrea/Julia	10:00 Led Class * Andrea  <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			
	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		17:00 Mysore Astrid
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 Julia  Begin bis 19:00		