

# Juli 2024



Wenn ihr zum ersten Mal zum Studio kommt, bitte vorab eine Mail an uns schreiben:  
If you come for the first time to the Studio, please write us an E-mail before.

[info@ashtangastudio.de](mailto:info@ashtangastudio.de)

## Woche 27 1. - 7. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	●  New moon	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
						10:00 Moonpractice Andrea
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea 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 18:00</i>	<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 Astrid  Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Andrea  Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid  Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Beginn bis 19:00		17:30 Mysore Julia

## Woche 28 8. - 14. Juli

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

**\*Live & Zoom!** THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.

**Woche 29** 15. - 21. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	 <b>Vollmond</b>
					10:00 Mysore Andrea/Astrid	10:00 Uhr <b>Moonpractice</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Julia Beginn bis 12:30			
<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 Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Andrea Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00		

**Woche 30** 22.- 28. Juli

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

**\*Live & Zoom!** THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.

# August 2024

Wenn ihr zum ersten Mal zum Studio kommt, bitte vorab eine Mail an uns schreiben:  
If you come for the first time to the Studio, please write us an E-mail before.

[info@ashtangastudio.de](mailto:info@ashtangastudio.de)



## Bitte Beachten:

- die **Sonntags Klasse** um 17:30 macht im August Ferien!! Nächste Klasse: 1. Sept.
- Während der Teacher Trainings mit Andrea vom 10.- 25. August gibt es keine **12 Uhr Klasse!!** Und die Meditation am Sonntag vor der Led Class findet nicht statt.

## Woche 31 29.Juli - 4. August

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 Cathrin Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	● New moon
					10:00 Mysore Cathrin/Julia	10:00 Uhr Moonpractice/ Yin Yoga Viola <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			
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 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		

## Woche 32 5. - 11. August

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/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/Astrid	10:00 Led Class * Andrea <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			
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 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 Cathrin Beginn bis 19:00		

\***Live & Zoom!** THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.

**Woche 33 12. - 18. August**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea/ Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/ Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	
					10:00 Mysore Andrea/ Cathrin	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>	<b>TT Primary</b>
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 Cathrin 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		

**Woche 34 19. - 25. August**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 <b>Vollmond</b>	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/ Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/ Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	
					10:00 Mysore Andrea/Viola	10:00 * Led Class Intermediate!! Andrea Live & Zoom!
	<b>TT Intermediate</b>	<b>TT Intermediate</b>	<b>TT Intermediate</b>	<b>TT Intermediate</b>	<b>TT Intermediate</b>	<b>TT Intermediate</b>
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	Studio opens 18:00	Studio opens 18:00		
18:30 Uhr Moonpractice Yin Yoga Cathrin Live & Zoom!	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		

\*Live & Zoom! THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.

**Woche 35** 26. August - 1. September

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

**\*Live & Zoom!** THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.