

## Juni 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 22 27. Mai - 2. Juni

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 Astrid/ 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>
					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 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  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	18:15 -20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00		17:30 Mysore Julia

### Woche 23 3. - 9. Juni

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 Andrea  Beginn bis 8:30	● New moon	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30				10:00 Mysore Andrea/ Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
						<b>Basic Workshop</b> 14:00 - 16:30 <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>		17:30 Mysore Julia
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	18:30 - 20:00 <b>Moonpractice</b> Andrea  <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 -20:15 Mysore Viola  Beginn bis 19:00		

**Woche 24** 10. - 16. Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live &amp; Zoom!</i>
					10:00 Mysore Cathrin/ Viola	10:00 Led Class * Cathrin  <i>Live &amp; Zoom!</i>
	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 <i>Live &amp; Zoom!</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live &amp; Zoom!</i>	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 Cathrin  Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Beginn bis 19:00		17:30 Mysore Julia

**Woche 25** 17. - 23. Juni

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

**Woche 26** 24. - 30. Juni

<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 Andrea/Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 8:15 Mysore Viola	7 - 8:15 Mysore Astrid	7 - 8:15 Mysore Astrid		
		<b>Workshop Manju Jois</b>	<b>Workshop Manju Jois</b>	<b>Workshop Manju Jois</b>	<b>Workshop Manju Jois</b>	<b>Workshop Manju Jois</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>		
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 Astrid  Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00		17:30 Mysore Julia