

## September 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 36 2.- 8. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	● New moon	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/Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
			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 Viola  Begin bis 19:00	18:30 Uhr <b>Moonpractice/</b> <b>Restorative</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 –20:15 Mysore Andrea  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 Ana

### Woche 37 9.- 15. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Ana  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	
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 – 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30		10:00 Mysore Andrea/Astrid	10:00 <b>Led Class *</b> Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
<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 Astrid  Begin bis 19:00	18:15 –20:15 Mysore Andrea  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 Ana

**Woche 38** 16. - 22. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid /Ana  Beginn bis 8:30	 <b>Vollmond</b>	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 <b>Led Class *</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Ana 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	18:30 Uhr <b>Moonpractice/</b> <b>Restorative</b> Andrea <b>Live &amp; Zoom!</b>	18:15 -20:15 Mysore Astrid  Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Beginn bis 19:00	15 - 18:00 <b>Basic</b> <b>Workshop</b> Andrea	17:30 Mysore Julia

**Woche 39** 23. - 29. September

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