

Oktober 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



Woche 40 30. September - 6. Oktober

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

Woche 40 7. - 13. Oktober

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

Woche 41 14. - 20. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid Beginn bis 8:30	 Vollmond	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
					10:00 Mysore Cathrin/Astrid	10:00 Led Class * Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
	12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30					
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</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 Cathrin Begin bis 19:00	18:30 Uhr Moonpractice/ Yin Yoga Viola <i>Live & Zoom!</i>	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00		17:30 Mysore Julia

Woche 42 21. - 27. Oktober

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/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 Led Class * Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</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 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		17:30 Mysore Julia