

Dezember 2025

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 49 1. - 7. Dezember

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 Astrid Beginn bis 8:30	 Fullmoon	8:15 Selfpractice	KEINE Meditation
					10:00 Mysore Astrid/Viola	10:00 Led Class * Astrid Live & Zoom!
	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 Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation 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>			
18:15 -20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:30 -20:00 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:30 -20:00 Moonpractice Viola		

Woche 50 8. - 14. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	KEINE Meditation
						10:00 Mysore Andrea/Astrid Led Class * Andrea Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Andrea 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	18:15 -20:15 Mysore Marie 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		

Woche 51 15. - 21. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid 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 Andrea Beginn bis 8:30	 New moon	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
						10:00 Led Class * Andrea <i>Live & Zoom!</i>
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			
		17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>				
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 Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Marie Begin bis 19:00		

Woche 52 22. - 28. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30			8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
						10:00 Mysore Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
		24. Dezember	Merry X-Mas	Merry X-Mas		
	17:30 - 17:50 Meditation <i>Live & Zoom!</i>					
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					

Woche 52 29. Dezember - 1. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	8 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	1. Januar	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	 Fullmoon	 9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
			Happy new Year !!		10:00 -11:30 Moonpractice Yoga Sangraha Cathrin <i>Live & Zoom!</i>	10:00 Led Class * Cathrin <i>Live & Zoom!</i>
				Studio opens 18:00		
				18:15 -20:15 Mysore Marie Begin bis 19:00		