

Februar 2026

Wenn ihr zum ersten Mal zum Studio kommt, bitte vorab eine Mail an uns schreiben:

If you come to the Studio for the first time, please write us an E-mail beforehand:

info@ashtangastudio.de



* Die Led Klassen sind für alle, die bereits eine Praxis bis Navasana haben.

* Led classes are for everyone who already has a practice up to Navasana.

Woche 5 2. - 8. Februar

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	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10:00 Mysore Cathrin/Astrid	10:00 Led Class * Astrid Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
		Studio opens 17:00				
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:15 - 18:00 Bewusst Atmen & Meditation Live & Zoom! Cathrin				
Studio opens 18:00	18:15 Half Led Primary + Begin Intermediate * Live & Zoom! Cathrin		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 Astrid Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00		

Woche 6 9. - 15. Februar

Montag	Dienstag		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	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
		Studio opens 17:00				
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:15 - 18:00 Bewusst Atmen & Meditation Live & Zoom! Cathrin				
Studio opens 18:00	18:15 Half Led Primary + Begin Intermediate * Live & Zoom! Cathrin		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 Astrid Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Marie Beginn bis 19:00		

Woche 7 16. - 22. Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wegen Renovierung geschlossen	Wegen Renovierung geschlossen	Wegen Renovierung geschlossen	Wegen Renovierung geschlossen	Wegen Renovierung geschlossen	OPEN HOUSE Please book a ticket online!	OPEN HOUSE Please book a ticket online!
					9:00 Mysore & Led (Maui Style) Team	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					11:00 Mysore & Led (Maui Style) Team	10:00 Split Led Class Primary - Intermediate Series* Astrid + Cathrin Live & Zoom!
	18 - 18:20 Meditation ONLY Zoom!	17:15 - 18:00 Bewusst Atmen & Meditation ONLY Zoom! Cathrin			13:00 Lunch	
	 New Moon Moonpractice* 18:30 Yoga Sangraha ONLY Zoom! Cathrin	18:15 Half Led Primary + Begin Intermediate* ONLY Zoom! Astrid			16:00 Yoga Sangraha Cathrin	

Woche 8 23. Februar - 1. März

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	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 Led Class * Astrid Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
		Studio opens 17:00				
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:15 - 18:00 Bewusst Atmen & Meditation Live & Zoom! Cathrin				
Studio opens 18:00	18:15 Led Primary (The Way He Taught Me)** Live & Zoom! Cathrin		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 Astrid Beginn bis 19:00	18:15 - 20:15 Mysore Astrid Beginn bis 19:00		

****** A soft Primary Series, the way Nancy Gilgoff learnt it from Sri Patthabi Jois during her first visit to Mysore. Learn more about it here: <https://www.ashtangastudio.de/ashtanga-yoga-as-it-was-the-long-and-short-of-it/>