

Januar 2026

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 1 5. - 11. Januar

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 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!				
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 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	18:15 -20:15 Mysore Marie Begin bis 19:00		

Woche 2 12. - 18. Januar

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	● New moon
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Begin bis 12:30			10:00 Moonpractice Viola Live & Zoom!
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!				
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 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 Marie Begin bis 19:00		

Woche 3 19.-25. Januar

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 Astrid/Viola	10:00 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!				
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 Marie Beginn bis 19:00		

Woche 4 26. Januar - 1. 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	● Full moon
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn bis 12:30			10:00 Moonpractice Cathrin Live & Zoom!
	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!				
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 Marie Beginn bis 19:00		