Oktober 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 41 6. - 12. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	○ **Vollmond**	7 - 10 Mysore Cathrin 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/ Marie	10:00 Led Class * Cathrin ***Live & Zoom!***
			12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30			
	17:30 - 17:50 Meditation ***Live & Zoom!***	17:30 - 17:50 Meditation ***Live & Zoom!***				
Studio opens 18:00 18:15 –20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:30 –20:00 Moonpractice Cathrin ***Live & Zoom!***	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Marie Begin bis 19:00		

Woche 42 13. - 19. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin 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 * Cathrin ***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 18:15 –20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Marie Begin bis 19:00		

Woche 43 20. - 26. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	● New moon	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola 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 Viola Begin bis 12:30			
		17:30 - 17:50 Meditation ***Live & Zoom!***				
Studio opens 18:00 18:15 –20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:30 -20:00 Moonpractice *Yin Yoga* Viola ***Live & Zoom!***	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00		

Woche 44 27. - 2. November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Viola Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin 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 * Cathrin ***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 18:15 –20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Cathrin Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	*Studio opens 18:00* 18:15 –20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00		