

# November 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](mailto:info@ashtangastudio.de)



## Woche 44 28. Oktober - 3. November

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 Cathrin/Astrid  Beginn bis 8:30	● New moon	8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Cathrin <b>Live &amp; Zoom!</b>
	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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	<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	18:30 Uhr <b>Moonpractice</b> Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>		17:00 Mysore Julia

## Woche 45 4. - 10. November

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

**Woche 46** 11. - 17. November

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/Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid  Beginn bis 8:30	 <b>Vollmond</b>	8:15 Selfpractice	
					10:00 Mysore Astrid/Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
	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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	<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	18:30 Uhr <b>Moonpractice/</b> Yin Yoga Viola <b>Live &amp; Zoom!</b>		17:00 Mysore Julia

**Woche 47** 18. - 24. November

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 Astrid/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 <b>Live &amp; Zoom!</b>
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 <b>Led Class *</b> Cathrin <b>Live &amp; Zoom!</b>
	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 <b>Live &amp; Zoom!</b>	17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b>	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
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 Cathrin  Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola  Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Astrid  Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia

**Woche 48** 25. November - 1. Dezember

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/Viola  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin/Astrid  Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin  Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	● New moon
					10:00 Mysore Cathrin/Astrid	10:00 Uhr Moonpractice Astrid <b>Live &amp; Zoom!</b>
	12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Cathrin Begin bis 12:30			
<i>Studio opens 18:00</i>	<i>17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b></i>	<i>17:30 - 17:50 Meditation <b>Live &amp; Zoom!</b></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 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 Astrid  Beginn bis 19:00		