

Dezember 2024



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

info@ashtangastudio.de

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

info@ashtangastudio.de

Live & Zoom! THESE CLASSES YOU CAN JOIN VIA ZOOM. WRITE US AND WE WILL SEND YOU THE LINK.

Woche 49 2. - 8. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Astrid/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	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
					10:00 Mysore Cathrin/Viola	10:00 Led Class * Cathrin Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Julia 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 Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	<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 50 9. - 15. 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 Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	 Vollmond
					10:00 Mysore Andrea/ Astrid	10:00 Moonpractice* Andrea Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea 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 Live & Zoom!	17:30 - 17:50 Meditation Live & Zoom!	<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		

Woche 51 16. - 22. Dezember

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

Woche 52 23. - 29. Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	Christmas No class	Christmas No class			
					8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	8:15 - 9:45 Pranayama Workshop
				10:00 Mysore Viola	10:00 Mysore Andrea / Cathrin	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
<i>Studio opens 18:00</i>						
18:15 -20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00						

Woche 1 30. Dezember - 5. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	8:15 - 9:45 Pranayama Workshop	New Year No class	7 - 10 Mysore Andrea/ Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30		
					8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
10:00 Moonpractice* Andrea Live & Zoom!	10:00 Mysore Andrea				10:00 Mysore Andrea/Viola	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
			12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30			
			<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
● New moon			18:15 -20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00		17:00 Mysore Julia