

Januar 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 1 30. Dezember - 5. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:15 -9:45 Pranayama Workshop	8:15 -9:45 Pranayama Workshop		7 - 10 Mysore Andrea 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 Restorative Andrea Live & Zoom!	10 Mysore Andrea				10:00 Mysore Andrea/Viola	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
● New moon	Silvester!	Happy new Year !	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30			
			<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
			18:15 -20:15 Mysore Cathrin Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00		17:30 Mysore Julia

Woche 2 6. - 12. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea 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 Andrea/ Viola	10:00 Led Class * Andrea Live & Zoom!
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn 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 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 Andrea Beginn bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Beginn bis 19:00	14 - 17 Basic Workshop	17:00 Mysore Julia

Woche 3 13. - 19. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Vollmond	7 - 10 Mysore Andrea/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 Cathrin Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
						10:00 Mysore Andrea/ Astrid
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn 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!	<i>Studio opens 18:00</i>	<i>Studio opens 18:00</i>		
18:30 Moonpractice Yin Yoga Andrea Live & Zoom!	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		17:00 Mysore Julia

Woche 4 20. - 26. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/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	9:15 - 9:45 Meditation Live & Zoom!
						10:00 Mysore Andrea/Viola
	12:00 - 13:30 Mysore Andrea Beginn bis 12:30		12:00 - 13:30 Mysore Viola Beginn 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 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		17:00 Mysore Astrid

Woche 5 27. Januar - 2. Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 10 Mysore Cathrin Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	● New moon	7 - 10 Mysore Andrea/Astrid Beginn bis 8:30	7 - 10 Mysore Andrea Beginn bis 8:30	8:15 Selfpractice	9:15 - 9:45 Meditation <i>Live & Zoom!</i>
					10:00 Mysore Andrea/Astrid	10:00 Led Class * Andrea <i>Live & Zoom!</i>
	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 <i>Live & Zoom!</i>		<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	18:30 Moonpractice Restorative Andrea <i>Live & Zoom!</i>	18:15 -20:15 Mysore Astrid Begin bis 19:00	18:15 -20:15 Mysore Viola Begin bis 19:00		17:00 Mysore Julia