

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1
6 Uhr	6.15 - 9.00 (zeitlich flexible Anfangszeit bis 8.00)	6.15 - 9.00 (zeitlich flexible Anfangszeit bis 8.00)	6.15 - 9.00 (zeitlich flexible Anfangszeit bis 8.00)	6.15 - 9.00 (zeitlich flexible Anfangszeit bis 8.00)			
7 Uhr	Ashtanga Mysore* (alle Stufen)	Ashtanga Mysore* (alle Stufen)	Ashtanga Mysore* (alle Stufen)	Ashtanga Mysore* (alle Stufen)	6.45 - 8.30 Ashtanga Led Class** (alle Stufen)		
8 Uhr							
9 Uhr							
10 Uhr		10.00 - 11.30 Ashtanga Led Class** (Anfänger)					9.00 - 11.30 (zeitlich flexible Anfangszeit bis 10.30) Ashtanga Mysore* (alle Stufen)
11 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							14.15 - 15.45 Ashtanga Led Class** (Anf./Mittelstufe)
18 Uhr	18.15 - 19.45 (Beginn bis 18.45Uhr) Ashtanga Mysore* (alle Stufen)			18.15 - 20.00 (Beginn bis 19Uhr) Ashtanga Mysore* (alle Stufen)	18.15 - 19.45 Ashtanga Basic Led class** für Anfänger		
19 Uhr							
20 Uhr		20.00 - 21.30 (Beginn bis 20.30Uhr) Ashtanga Mysore* (alle Stufen)					
21 Uhr							

* Mysore: traditioneller Unterrichtsstil Ashtanga; selbständige Praxis unter Anleitung des Lehrers, ideal auch als Einstieg für Anfänger.
Zeitlich flexible Anfangszeit nach eigenen Bedürfnissen und Tagesform!

**Led Class: geführte Klasse, je nach Level der Teilnehmer Half oder Full Primary