

Liebe Ashtangis, im Moment sind alle Yogastunden abgesagt.
Bei Fragen könnt ihr mich kontaktieren. Wir bleiben verbunden und
ich halte euch auf dem Laufenden.

Cari Ashtangis, al momento tutte le lezioni di yoga sono sospese. Se
avete domande, potete contattarmi. Rimarremo in contatto e vi terrò
informati.

Montag lunedì	Dienstag martedì	Mittwoch mercoledì	Donnerstag giovedì	Samstag sabato
<p>17:30h (Eintritt/entrata bis 17:45h) Ashtanga Mysore mit Maria @Kassianeum</p> <p>19:30h mit Susanne @Kassianeum beginners + Mysore</p>	<p>7:15h (Eintritt/entrata bis 8:00h) mit Maria @Altenmarktgassee beginners + Mysore</p> <p>17:30h (Eintritt/entrata bis 18:30h) mit Maria @Raum8 Bozen/Bolzano beginners + Mysore</p>	<p>17:30h (Eintritt/entrata bis 17:45h) Ashtanga Mysore mit Maria @Kassianeum *</p>	<p>19:30h mit Maria @Kassianeum beginners + Mysore</p>	<p>1x im Monat 1x al mese</p> <p>9:00h (Eintritt/entrata bis 9:30h) mit Maria @Altenmarktgassee beginners + Mysore</p>

* jeden 1. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr geführte Ashtangastunde und Pranayama für jene die bereits die Sequenz kennen.

*ogni primo mercoledì al mese alle 17:30 pranayama e lezione guidata di Ashtanga per chi conosce la sequenza