



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	12 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	12 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	12 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 € 16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 11:30 Uhr Bewegungsmeditation (Qi Gong) mit Marlies / 30min, kostenfrei	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1h, 15 € 11:30 Uhr Bewegungsmeditation (Qi Gong) mit Marlies / 30min, kostenfrei	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8.30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	<i>Loft belegt</i>		8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	16 Uhr Yin-Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	16 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	11:30 Uhr Bewegungsmeditation (Qi Gong) mit Marlies / 30min, kostenfrei	One Day Retreat - Tagesretreat -	One Day Retreat - Tagesretreat -	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8.30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
30.						
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €						

