



INSEL DER SINNE
HOTEL · RESTAURANT · SPA

April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
	9 Uhr Schnupper Qi Gong im Raum der Luft mit Marlies, kostenfrei, 30 min	9 Uhr Schnupper Yoga & Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 30 min	ONE DAY RETREAT Tagesretreat 150 €	12.30 Uhr Detox Yoga mit Antje, 60 min / 20 €	13 Uhr Aqua Fitness mit Marta, 40 Minuten	





INSEL DER SINNE
HOTEL · RESTAURANT · SPA

22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
8 Uhr Schnupper Yoga mit Antje kostenfrei, 50 min	8 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 50 min	12 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min 13.30 Uhr Atemmeditation mit Marlies 20 min, kostenfrei	8 Uhr Schnupper Yoga mit Marlies, kostenfrei, 50 min 12 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	10.30 Uhr Nordic Walking 90 min, kostenfrei	8 Uhr Pilates mit Andrea 1 h, kostenfrei 18.30 Uhr Yin-Yoga mit Antje, 60 min / 20 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min
29.	30.					
	9 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 50 min					

