



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★

Dezember 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15€	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 14:30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss im Raum der Luft	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15€	One Day Retreat -Tagesretreat-	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15 € 12 Uhr Yoga mit Julia / 1 h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15 € 17 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15 €
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15€	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 14:30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss im Raum der Luft	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	One Day Retreat -Tagesretreat-	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15 € 12 Uhr Yoga mit Julia / 1 h, 15 €	10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15€ 18 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Insel für Verschönerungen geschlossen		16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15€	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 17 Uhr Yoga mit Kathrin / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Julia / 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
8.30 Uhr Yoga mit Julia / 1 h, 15 €	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 14:30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss im Raum der Luft	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei	17 Uhr Yoga mit Kathrin / 1 h, 15 €	11:30 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei
29.	30.	31.				
16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15€	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15€	11:30 Uhr Yoga mit Viktoria / 1 h, 15€				

