



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1.
						8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 17 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	11.30 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15€ 17 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	Loft belegt	Loft belegt	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 16 Uhr BodyBoost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €

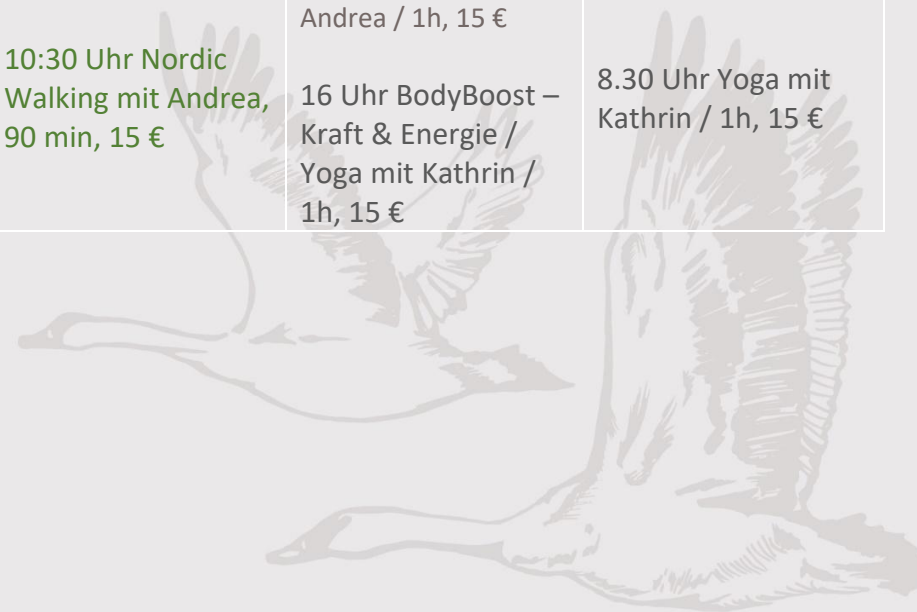


INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
8.30 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei	17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	Loft belegt	Loft belegt	8.30 Uhr BodyBoost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	11.30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 16 Uhr BodyBoost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €





INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 17 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	11.30 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15€ 17 Uhr Yoga mit Julia / 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	One Day Retreat -Tagesretreat-	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 16 Uhr BodyBoost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
30.	31.					
8.30 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei					

