



**INSEL DER SINNE**  
HOTEL · RESTAURANT · SPA

## Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1.	2.	3.	4.	5.
		8 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	17.30 Uhr Yoga am Abend Antje, 60 min, 20 €	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) kostenfrei 60 min, kostenfrei 15:40 Uhr Aqua Fitness mit Marta, Pool, kostenfrei	8 Uhr Pilates mit Andrea 1 h, kostenfrei 12 Uhr Aqua Fitness mit Marta, Pool, kostenfrei	8 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
	9 Uhr Schnupper Yoga mit Antje, kostenfrei, 30 min	12.30 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser oder an Land mit Antje, 60 min, 28 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) kostenfrei 60 min, kostenfrei	16.30 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser oder an Land mit Antje, 60 min, 28 €	8 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min





**INSEL DER SINNE**  
HOTEL · RESTAURANT · SPA

13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
12 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	9 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 30 min	14 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser mit Marlies, 60 min, 28 €	12.30 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser mit Antje, 60 min, 28 €		8 Uhr Pilates mit Andrea 1 h, kostenfrei  17 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
12 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	14 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser mit Antje, 60 min, 28 €	9 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 30 min  14 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser mit Marlies, 60 min, 28 €	14 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) kostenfrei 60 min, kostenfrei	8 Uhr Pilates mit Andrea 1 h, kostenfrei  16.30 Uhr SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser mit Antje, 60 min, 28 €	8 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min
27.	28.	29.	30.	31.	01.06.	02.06.
8 Uhr Schnupper Yoga mit Antje kostenfrei, 50 min	8 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, kostenfrei, 50 min	13.30 Uhr Atemmeditation mit Marlies 20 min, kostenfrei	8 Uhr Schnupper Yoga mit Marlies, kostenfrei, 50 min	10.30 Uhr Nordic Walking 90 min, kostenfrei  19 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, kostenfrei, 30 min	8 Uhr Pilates mit Andrea 1 h, kostenfrei	