

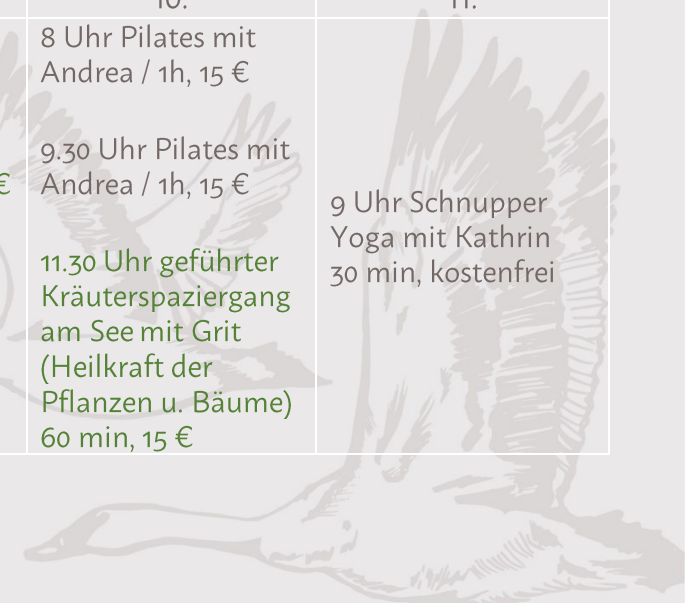
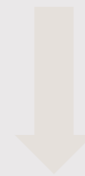


INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF

★★★★★

Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1.	2.	3.	4.
			16.15 Uhr Aqua Fitness mit Marta, 40 min, kostenfrei	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) 60 min, 15 €	16.15 Uhr Aqua Fitness mit Marta, 40 min, kostenfrei	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
8 Uhr Yoga mit Loreto / 1 h, 15 € 11.30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	9 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	8 Uhr Yoga mit Loreto / 1 h, 15 € 11.30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15 € 18.30 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 € 12 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 9.30 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) 60 min, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei

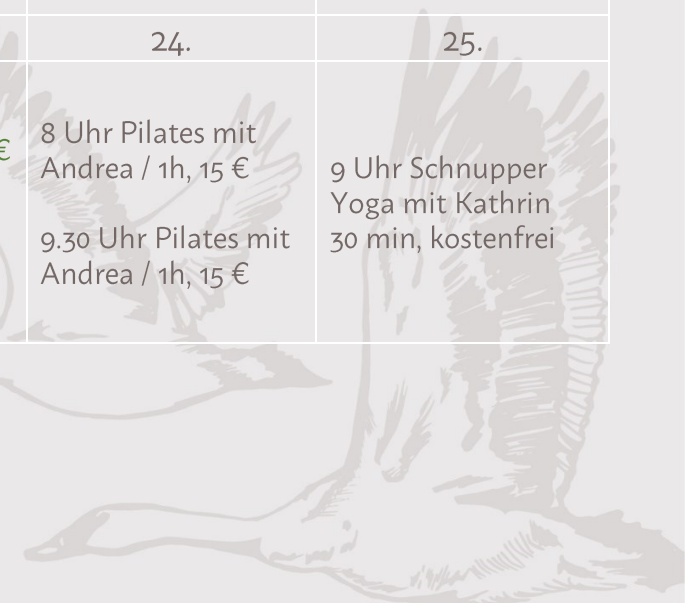
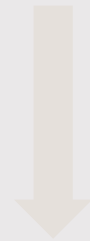




INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF

★★★★★

12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
11 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	11.30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	17 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h, 15 €	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) 60 min, 15 € 14 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	14 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
8 Uhr Yoga mit Loreto / 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Loreto / 1 h, 15 € 11.30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15 € 18.30 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h, 15 €	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 € 12 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 9.30 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei





INSEL DER SINNE

HOTEL · SPA · SEEDORF

★★★★★

26.	27.	28.	29.	30.	31.	
17 Uhr Aqua Fitness mit Marta, 40 min, kostenfrei	17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15 € 17 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	17 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h, 15 €	13 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	

