



INSEL DER SINNE
HOTEL · RESTAURANT · SPA

Events im November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1.	2.	3.
				14 Uhr Aqua Fitness mit Marta (Pool) kostenfrei	8.30 Uhr Yoga mit Loreto aus Chile, 1 h / 15 € (in englisch)	8.30 Uhr Yoga mit Loreto aus Chile, 1 h / 15 € (in englisch)
4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
8 Uhr Yoga mit Marlies 1 h, 15 €	8 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei	8 Uhr Yoga mit Marlies 1 h, 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei 15 Uhr Atemübungen mit Marlies / 30 min, kostenfrei	ONE DAY RETREAT Tagesretreat -ausgebucht-	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Loreto aus Chile, 1 h / 15 € (in englisch)





INSEL DER SINNE
HOTEL · RESTAURANT · SPA

11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
9 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h / 15 €	9 Uhr Yoga & Qi Gong mit Marlies, 1 h / 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei	8.30 Uhr Yoga mit Loreto aus Chile, 1 h / 15 € (in englisch)	17:30 Uhr Schnupper Yin Yoga mit Kathrin, 30 min, kostenfrei	21 Uhr Schnupper Yin Yoga mit Kathrin, 30 min, kostenfrei	8.30 Uhr Yoga mit Loreto aus Chile, 1 h / 15 € (in englisch)	9 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h / 15 €





INSEL DER SINNE
HOTEL · RESTAURANT · SPA

18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, 30 min, kostenfrei	9 Uhr Yoga & Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei	Der Innere Kompass -ausgebucht-	ONE DAY RETREAT Tagesretreat -ausgebucht-	21 Uhr Schnupper Yin Yoga mit Kathrin, 30 min, kostenfrei	18 Uhr Aqua Fitness mit Marta (Pool) kostenfrei	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin, 30 min, kostenfrei
25.	26.	27.	28.	29.	30.	
8 Uhr Yoga mit Marlies 1 h, 15 €	8 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei	8 Uhr Yoga mit Marlies 1 h, 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei 15 Uhr Atemübungen mit Marlies / 30 min, kostenfrei	8 Uhr Yoga mit Kathrin, 1 h / 15 € 14 Uhr Sauna-Zeremonie mit anschließender Klangentspannung im Raum der Luft / kostenfrei	ONE DAY RETREAT Tagesretreat -ausgebucht- 10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea, 1h / 15 €	

