



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



November 2025

| Montag                                                                                | Dienstag                                                                                     | Mittwoch                                                                              | Donnerstag                     | Freitag                                           | Samstag                                | Sonntag                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                                       |                                                                                              |                                                                                       |                                |                                                   | 1.                                     | 2.                                                  |
|                                                                                       |                                                                                              |                                                                                       |                                |                                                   | 10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 € | 9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei |
| 3.                                                                                    | 4.                                                                                           | 5.                                                                                    | 6.                             | 7.                                                | 8.                                     | 9.                                                  |
| 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €<br><br>16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 € | 11:30 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15 €<br><br>14:30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss | 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €<br><br>16 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 Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €                  |



**INSEL DER SINNE**

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

| 10.                                 | 11.                                                                                                                                                                          | 12.                                                                                           | 13. | 14.                                 | 15.                                | 16.                                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 11 Uhr Yoga mit Kathrin / 1 h, 15 € | 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €<br><br>12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei<br><br>14:30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss im Raum der Luft | 12 Uhr Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei<br><br>16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 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 |





INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



| 17.                                                                                   | 18.                                                                                                         | 19.                                     | 20.                                                                             | 21.                                                       | 22.                                                                               | 23.                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €<br><br>16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 € | 11.30 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15<br><br>14.30 Uhr Klangmeditation nach Saunaaufguss im Raum der Luft | 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € | One Day Retreat<br>-Tagesretreat-                                               | 10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €         | 8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 €<br><br>9:20 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € | 9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei |
|                                                                                       |                                                                                                             |                                         | 18 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €                                              | 12:30 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei |                                                                                   |                                                     |
| 24.                                                                                   | 25.                                                                                                         | 26.                                     | 27.                                                                             | 28.                                                       | 29.                                                                               | 30.                                                 |
| 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €                                               | 11.30 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €                                                                       | 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €  | 11.30 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €<br><br>18 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € | 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €                    | 8 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €                                           | 9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei |

