



INSEL DER SINNE

HOTEL · SPA · SEEDORF



Oktober 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1.	2.	3.	4.	5.
		14 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €	10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	11.30 Uhr Yoga mit Julia / 1h, 15 €
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	18 Uhr Yoga mit Kathrin / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 13.30 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	10 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 € Yin Yoga mit Sandra 17 Uhr / 1h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei Yin Yoga mit Sandra 17 Uhr / 1h, 15 €





INSEL DER SINNE

HOTEL · SPA · SEEDORF



13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
8 Uhr Yoga mit Tom/ 1 h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Sandra / 1 h, 15 €	Innerer Kompass -Tagesretreat-	One Day Retreat -Tagesretreat-	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei
16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei			14 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	Yin Yoga mit Sandra 17 Uhr / 1h, 15 €	Yin Yoga mit Sandra 17 Uhr / 1h, 15 €





INSEL DER SINNE

HOTEL · SPA · SEEDORF



20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei 16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €		11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) 60 min, 15 € 13 Uhr Atemmeditation mit Kathrin / 30 min, kostenfrei	Yin Yoga mit Sandra 10 Uhr / 1h, 15 €	Yin Yoga mit Sandra 15 Uhr / 1h, 15 €
27.	28.	29.	30.	31.	01.11.	02.11.
16 Uhr Yoga mit Aleksandra / 1 h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	8.30 Uhr Yoga mit Tom Hohlfeld / 1 h, 15 € 12 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies, 30 min, kostenfrei	One Day Retreat -Tagesretreat- 18 Uhr Yoga mit Kathrin / 1 h, 15 €	11.30 Uhr geführter Kräuterspaziergang am See mit Grit (Heilkraft der Pflanzen u. Bäume) 60 min, 15 €	Yin Yoga mit Sandra 17 Uhr / 1h, 15 €	9 Uhr Schnupper Yoga mit Kathrin 30 min, kostenfrei

