



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★

Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1.	2.	3.	4.
			8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
8 Uhr Yin Yoga, Atem und Klang mit Kathrin/ 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30min, kostenfrei	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1h,15€ 11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Yin Yoga, Atem und Klang mit Kathrin/ 1h, 15 € 10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30min, kostenfrei	11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30min, kostenfrei	11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€	12 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 € 16 – 19 Loft belegt	8 – 11.30 Loft belegt 13 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 16-19 Uhr Loft belegt
26.	27.	28.	29.	30.	31.	01.11.
8-10:30 Loft belegt	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30min, kostenfrei	11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€	One Day Retreat - Tagesretreat -	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Body Boost – Kraft & Energie mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €