



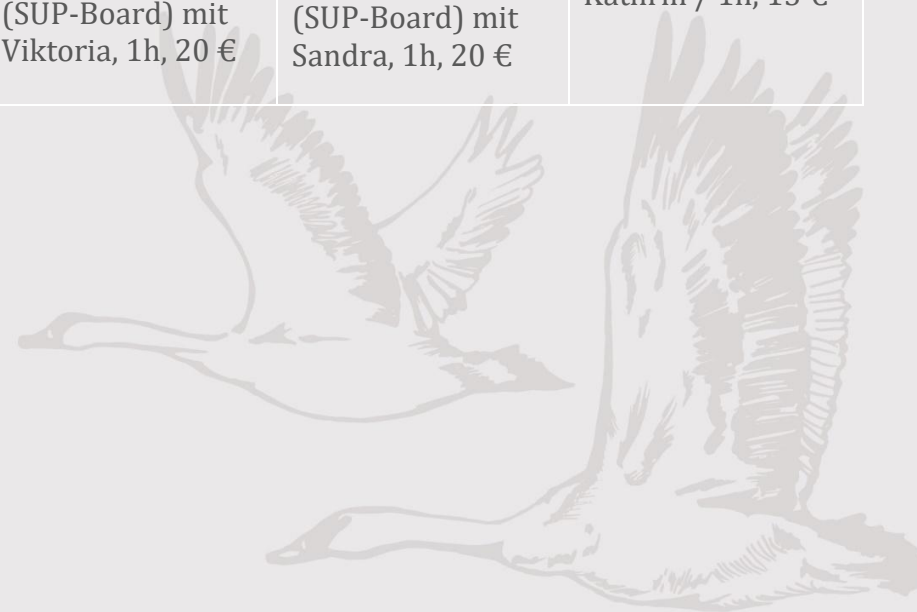
INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
	11:30 Uhr Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Viktoria, 1h, 20 €	8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	12 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	11:30 Uhr Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Viktoria, 1h, 20 €	12 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €





INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Loft belegt	Loft belegt	14 Uhr Yoga mit Viktoria / 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 / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 12 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 € 16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 € 12 Uhr Bewegung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1h,15€ 11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€	Loft belegt	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 12 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF

★★★★★

21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea / 1h, 15 €	Loft gelegt	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1h,15€	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 €	8:30 Uhr Body Boost – Kraft & Energie / Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
	12 Uhr Bewegung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€		One Day Retreat - Tagesretreat -		12 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	
28.	29.	30.				
8 Uhr Yoga mit Viktoria / 1h, 15 € 16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	12 Uhr Bewegung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€	11:30 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1h,15€				

