

## MUSIK-MEDITATION

**FREQUENZ KÜST AFFIRMATION**  
Hof SinnVoll

Klang trifft Gefühl: Ein Meditations-Workshop mit Frequenzen, Affirmationen und nordischer Leichtigkeit – zum Eintauchen und Spüren.

**13.11.26  
08.01.27**  
18:00-20:00  
je € 50,-

## VORSCHAU

**KUNSTHANDWERKERMARKT**  
Frühjahr

Auf unserem Markt zeigen Kunsthandwerker, was sie können. Kommt vorbei, lernt die Menschen kennen und lasst euch überraschen.

**20.03. +  
21.03.27**  
11:00-17:00  
Eintritt frei

**LADIES ONLY SPECIAL**  
Eike (Miss Mojo) und Lena

Ein Geschenk, dass dich wieder näher zu Dir führt, ein Geschenk, das dir hilft, Ballast loszulassen und Dein Energielevel wieder anzuheben.

**Weltfrauentag  
08.03.27**

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
Samstag  
Hof SinnVoll

Es erwartet euch ein inspirierender Nachmittag voller Kreativität & vieler Kurz-Workshops!

**April 2027**  
Termin auf  
hof-sinnvoll.de  
14:00-19:00  
Eintritt frei

Unser ganzes Angebot findest Du auch hier:

Folge unserer Story auf Instagram: hof\_sinnvoll

**Hof SinnVoll**  
Kunst & Seminarhaus

Ohrlade 7 • 24803 Erfde • + 49 (0) 4333 8749118  
info@hof-sinnvoll.de • www.hof-sinnvoll.de



## KUNST

**KUNST-AUSSTELLUNG**  
Barbara Pferrer  
Eintritt frei

In unseren Räumen erwarten dich spannende & wechselnde Kunst-Ausstellungen unbekannter Kunstschaffender.

**19.09.26-  
26.01.27**  
DI - SO  
10:00-13:00  
15:00-20:00  
& nach Absprache



**Vernissage am Samstag, 19.9. um 14:00 Uhr**  
**BARBARA PFFERRER**  
Wechselnde Weiten faßt den Kontrast zwischen Architektur, der See und weiten Landschaften unter einem gemeinsamen Blick zusammen.



## TAG DER OFFENEN TÜR

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
Samstag  
Hof SinnVoll

Es erwartet euch ein inspirierender Nachmittag voller Kreativität & vieler Kurz-Workshops!

**03.10.26**  
14:00-19:00  
Eintritt frei

## VORSCHAU:

**KUNSTHANDWERKER-FRÜHJAHRSMARKT**

**20.+21.3.27**  
11:00-17:00  
Eintritt frei

1

## KLANGSCHALEN-MEDITATION

**KLANGSCHALEN-MEDITATION**  
Kirsten Hotel  
„Mediklang“

Entspannung pur für Dich und Deine Seele in kleinen Gruppen und in Wohlfühlatmosphäre.

**MITTWOCHS**  
17:30-18:30  
19:00-20:00  
je € 18,- oder  
4er Karte je € 15,-

**KLANGSCHALEN-ANWENDUNG**  
Kirsten Hotel  
„Mediklang“

Mit der Klangschalen-Anwendung erlebst Du sanfte Entspannung, bei der Klangschalen auf dem Körper aufgesetzt und angeschlagen werden.

**WÖCHENTLICH AUF ANFRAGE**  
1. Termin € 90,-  
Folgetermin € 75,-

## HANDPAN

**MÄRCHENREISE MIT HANDPAN**  
Miss Mojo & Sigrid Nolte-Schefold

Erleben Sie eine besondere Reise in die Welt der Märchen, getragen von sanften Klängen der Handpan und eindringlichen Worten.

**18.10.26**  
ab 11:00  
Erwachsene: € 18,-  
Kinder ab 7 J.: € 6,-

**HANDPAN WORKSHOP**  
Miss Mojo

Ein Handpan-Workshop um Handpan's auszu-probieren und zu testen. Wir lernen erste Spiel-techniken und lausche den magischen Klängen der Handpan-Stimmungen.

**TERMIN**  
wird auf  
hof-sinnvoll.de  
veröffentlicht

**RAUHNACHT YOGA SPECIAL MIT SOUNDBATH**  
Miss Mojo & Lena

In diesem Rauhnaht-Yoga-Special, möchten Eike und Dani dich auf eine magische Reise einladen.

**TERMIN**  
auf  
hof-sinnvoll.de

2

## MEDIATIVE HYPNOSE

**MEDIATION IN TRANCE**  
Andrea Düppers

Die Reise nach Innen ist die bedeutenste Reise, die Du je machst.

**DONNERSTAGS**  
WÖCHENTLICH  
& Preis auf Anfrage

## TIEFENENTSPANNUNG

**TIEFEN ENTSPANNUNG**  
Lisa Sophie Moik

Tiefenentspannung, Regeneration und psychologische Beratung für mehr Resilienz im Alltag. Verstehe die Ursachen von Stress und Erschöpfung und finde zurück zu innerer Klarheit, Freude und Leichtigkeit.

**MONTAGS**  
16:00-17:00  
17:00-18:00  
18:00-19:00  
a 45 Minuten  
je € 65,-  
3 Termine € 150,-  
auf Anfrage

## DU & DEIN DARM

**DU UND DEIN DARM IM ZENTRUM DER ENERGIE-ARBEIT**  
Dagmar Kreutzfeldt  
„Eiderzauber“

In diesem Kurs lernst Du körperliche Befindlichkeiten und energetische Zusammenhänge zu erkennen und in Einklang zu bringen.

**10.10.26  
14.11.26  
10.12.26  
16.01.27**  
10:00-13:00  
je € 69,-

3

## YIN YOGA

**YIN YOGA**  
Silke Kurtz  
„Yo Fin“

Ein wohlthuender Yoga-Stil, der Spannungen löst, Beweglichkeit fördert und Dich in Deine Ruhe führt. Für Einsteiger und Geübte gleichermaßen.

**DONNERSTAGS**  
18:00-19:30  
8 TERMINE  
€ 160,-

## SEELENTHERAPIE

**TANZ MIT DER SEELE**  
Sunita El'Shira

Mein Weg ist kein Konzept, sondern gelebte Erfahrung. In meinen Räumen darfst Du sein, wie du bist.

**12.12.26**  
15:00-20:00  
€ 250,-

## TANZ & YINYOGA

**TANZ & YINYOGA**  
Andrea Ott & Astrid Tiedemann

Ein Tag für deine Lebendigkeit.

**NOVEMBER**  
Termin auf  
hof-sinnvoll.de

## MASSAGETAG

**MASSAGETAG**  
Maika Gosch

Schenke dir eine bewusste Auszeit vom Alltag. Wähle zwischen Aromamassage, Energetischer Massage oder Raindrop Massage.

**15.10.26  
12.11.26  
10.12.26  
14.01.27  
18.02.27**  
DONNERSTAGS  
8:00-17:00  
Preis auf Anfrage

## FRAUENKREIS

**FRAUENKREIS**  
Maika Gosch

Frauenkreis in Erfde. Ein geschützter Raum zum Ankommen, Durchatmen und für wertschätzenden Austausch – begleitet von Meditationen, achtsamen Impulsen und kleinen Ritualen.

**16.09.26  
21.10.26  
18.11.26  
16.12.26  
20.01.27**  
MITTWOCHS  
18:00  
1-1,5 Std.  
je € 25,-

Feste Gruppe mit max. 6 Frauen – Einstieg bei freien Plätzen möglich.

4

## MANTRAMEDITATION

**MANTRA MEDITATION**  
Maika Müller

Eine Stunde voller Klang, Stille und Achtsamkeit. Mit dem Singen der Mantras der 7 Chakren findest du zu innerer Ruhe, Balance und Verbundenheit.

**09.10.26  
13.11.26  
11.12.26  
08.01.27**  
18:00-19:00  
je Termin € 10,-

## RAUHNÄCHTE

**RAUHNÄCHTE RITUAL**  
Hof SinnVoll

Komm mit auf deine achtsame Reise durch die RauhNächte – ruhig, magisch und klärend.

**21.+25.12.26  
-05.01.27**  
€ 130,-

5

## SCHLANK IM SCHLAF

**SCHLANK IM SCHLAF**

Durch die Praxis achtsamer Methoden bieten wir den Teilnehmern die Chance, ihren Körper neu zu spüren und wie im Schlaf dadurch Gewicht zu reduzieren.

**AUF ANFRAGE**  
Modularer Workshop über einen langfristigen Zeitraum  
Preis auf Anfrage  
Kostenloses Beratungsgespräch

## COMPUTER KURSE

**GRUNDKURS COMPUTER**  
Hof SinnVoll

Lerne Grundlagen ganz entspannt – verständlich, praktisch und mit nord-deutschem Charme für Einsteiger & Junggebliebene.

**MITTWOCHS & DONNERSTAGS**  
ab 14:00 / 2 Std.  
4 TERMINE  
€ 100,- / 8 Std.

**GRUNDKURS TABLET**  
Hof SinnVoll

**GRUNDLAGEN-SCHULUNG OFFICE**  
Hof SinnVoll

Dieser Grundkurs gibt Dir Gelegenheit, die Grundlagen zu Deinen Office-Programmen kennenzulernen.

**TERMIN AUF ANFRAGE**  
8 TERMINE  
€ 200,-

**INDIVIDUELLE BERATUNG FÜR EDV & IT**  
Hof SinnVoll

Individuelle EDV- & IT-Beratung – verständlich, ehrlich & norddeutsch. Hilfe bei Technik, Tarifen, Viren, Kauf & Einrichtung.

**TERMIN AUF ANFRAGE**  
Std. € 75,-

6