

PROGRAMM

Februar 2026 - Mai 2026



Hof
Sinn
Voll
Kunst & Seminarhaus

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

KUNST

KUNST-AUSSTELLUNG

Kerstin Neumann

Eintritt frei



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

**01.02-
24.05.26**

DI - SO
10:00-13:00
15:00-20:00

& nach Absprache

„ZWISCHEN LAUT & LEISE“
Sanfte Farben,
lebendige
Akzente -
lebendige
Farben,
sanfte Akzente.

KUNSTHANDWERKERMARKT

KUNSTHANDWERKERMARKT

Frühjahr

Auf unserem Markt zeigen Kunsthändler, was sie können. Kommt vorbei, lernt die Menschen hinter dem Handwerk kennen und lasst euch überraschen.

21.03.26

10:00-18:00
Eintritt frei



KLANGSCHALEN-MEDITATION

KLANGSCHALEN-MEDITATION

Kirsten Hotel

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

MITTWOCHS

17:30-18:30

19:00-20:00

€ 15,-

KLANGSCHALEN-MASSAGE

Kirsten Hotel

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

WÖCHENTLICH AUF ANFRAGE

1.Termin € 90,-

Folgetermin € 75,-

HANDPAN

HANDPAN WORKSHOP

Miss Mojo

Ein Handpan-Workshop um Handpan's auszuprobieren und zu testen. Wir lernen erste Spieltechniken und lauschen den magischen Klängen der Handpan-Stimmungen.



28.02.26

14:00-16:00

22.05.26

19:00-21:00

je € 70,-

YINYOGA MEETS HANDPAN

Miss Mojo & Dani

Ein YinYoga Workshop, der von den Klängen eines Handpan begleitet wird. Mit Dani von den Küstenyogis.

24.01/28.02/28.3.26

10:30-12:00

je € 39,-



MEDIATIVE HYPNOSE

Andrea Düppers

MEDIATIVE HYPNOSE

Die Reise nach Innen
ist die bedeutenste Reise,
die Du je machen wirst.

DONNERSTAGS
WÖCHENTLICH
& Preis
AUF ANFRAGE

SCHLANK IM SCHLAF

SCHLANK IM SCHLAF

Silke Kurtz &
Andrea Düppers



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

ab 05.3.26
16:00-19:00
5 WOCHEN
HINTER-
EINANDER

Preis auf Anfrage

DU & DEIN DARM

DU UND DEIN DARM IM ZENTRUM DER ENERGIE- ARBEIT

Dagmar
Kreutzfeldt



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

23.02.26
28.03.26
25.04.26
23.05.26
10:00-15:00
je € 99,-



YIN YOGA

YIN YOGA
Silke Kurtz

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

ab 29.01.25
18:00-19:30
8 TERMINE
€ 160,-

MUSIK-MEDITATION

**FREQUENZ
KÜSST
AFFIRMATION**
Hof-SinnVoll

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

**06.02.26
08.05.26
07.08.26**
18:00-20:00
€ 50,-

LADIES ONLY SPECIAL

**LADIES ONLY
SPECIAL**
Eike (Miss Mojo)
und Dani (Küs-
tenYogis)

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

**LADIES ONLY
SPECIAL**

08.03.26
10:00-13:00
€ 29,-



LICHTKREIS

Sunita El'Shira

TANZ MIT DER SEELE

Ein geschützter Seelenraum, in dem wir gemeinsam in Klang, Stille und Bewusstsein eintauchen, getragen von Licht, Liebe und Verbindung.

ab 4.02.26
MONATLICH
19:00-20:30
€ 99,-

TANZ MIT DER SEELE

Sunita El'Shira

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

VORSCHAU
12.12.26
15:00-20:00
€ 250,-

TROMMELREISEN

SCHAMANISCHE REISE

Karen Hoffmann

Schamanisches Trommeln verändert den Bewusstseinszustand, öffnet den Zugang zu inneren Themen und aktiviert Selbstheilung.



10.03.26
14.04.26
12.05.26
18:30-20:30
€ 18,-

ERFÜLLTE PAAR-BEZIEHUNG

ERFÜLLTE BEZIEHUNG FÜR PAARE

Karen & Thorsten Hoffmann

Ein Tag der Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, Achtsamkeit und Wahrnehmung. Rituale können Verstrickungen lösen & Wunden heilen. Neue Orientierung kann stattfinden in erfüllter Beziehung zu Leben.

16.05.26
10:00-16:30
pro Paar € 169,-



COMPUTER KURSE

GRUNDKURS COMPUTER

Hof-SinnVoll

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

ab 18.03.26
15:00-17:00
4 TERMINE
€ 100,-

GRUNDKURS SMARTPHONE

Hof-SinnVoll

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

ab 19.03.26
15:00-17:00
4 TERMINE
€ 100,-

GRUNDKURS TABLET

Hof-SinnVoll

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

ab 18.03.26
17:30-19:30
4 TERMINE
€ 100,-

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**
€ 75,-

VORSCHAU

TANZ & YINYOGA

TANZ & YINYOGA

Andrea Ott &
Astrid Tiedemann

Ein Tag für deine
Lebendigkeit.

**November
2026**

MANTRA MEDITATION

MANTRA MEDITATION

Hof-SinnVoll

Eine geführte Mantra-Meditation in ruhiger, naturnaher Atmosphäre. Durch gemeinsames Rezitieren von Mantras findest Du innere Ruhe, Klarheit und neue Kraft.

**September
2026**

LAURENTIISTRÄNEN & RAUHNÄCHTE

ZIELE ERREICHEN MIT LAURENTIUS- TRÄNEN

Hof-SinnVoll

Erlebe himmlische Inspiration und klare Zielplanung: Mit den Laurentiustränen deinen Wünschen Struktur geben und echte Ziele erreichen.

**11.08-
12.08.2026**

20:00-

ca.23:00

€ 100,-

RAUHNÄCHTE RITUAL

Hof-SinnVoll

Komm mit auf Deine achtsame Reise durch die Rauhnächte - ruhig, magisch und klarend.

**21.+25.12.26
-05.01.27**

€ 130,-

Unser ganzes
Angebot
findest
Du auch hier:



Folge unserer Story auf
Instagram: hof_sinnvoll

