

# 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

## KUNSTHAND- WERKERMARKT Frühjahr

Auf unserem Markt zeigen  
Kunsthandwerker, 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 lausche 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**

Silke Kurtz

# YIN YOGA

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 (KüstenYogis)

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,-



## TANZ MIT DER SEELE

### LICHTKREIS

Sunita El'Shira

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 norddeut-  
schem 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 norddeut-  
schem 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 norddeut-  
schem 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 Grund-  
lagen zu Deinen Office-Pro-  
grammen kennenzulernen.

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

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

Individuelle EDV- & IT-Bera-  
tung – 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**

## LAURENTIUSTRÄNEN & 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 klärend.

**21.+25.12.26  
-05.01.27**

€ 130,-

Unser ganzes  
Angebot  
findest  
Du auch hier:



Folge unserer Story auf  
Instagram: hof\_sinnvoll

