

LAURENTIUSTRÄNEN & RAUHNÄCHTE

ZIELE ERREICHEN MIT LAURENTIUSTRÄNEN
Hof-SinnVoll

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

11.08.-12.08.2026
20:00-23:00
ca. 100,-

VORSCHAU

TAG DER OFFENEN TÜR
Samstag
Hof-SinnVoll

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

03.10.26
14:00-19:00
Eintritt frei

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.

09.10.26
18:00-19:00
€ 10,-

TANZ & YIN YOGA
Andrea Ott & Astrid Tiedemann

Ein Tag für deine Lebendigkeit.

November 2026

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,-

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](https://www.instagram.com/hof_sinnvoll)

Hof-SinnVoll
Kunst & Seminarhaus

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

NEUES
Hof-SinnVoll
VOM HOF-SINNVOLL

FEIERN & MEHR
einfach anfragen

KUNST

KUNST-AUSSTELLUNG
Jörg Nehl
Eintritt frei

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

30.05.-16.09.26
Di - So
10:00-13:00
15:00-20:00
& nach Absprache

JÖRG NEHL
Unscheinbare Dinge – künstlerisch neu erschaffen – sehenswert schön.

TAG DER OFFENEN TÜR
Samstag
Hof-SinnVoll

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

03.10.26
14:00-19:00
Eintritt frei

Jörg Nehl
30.5.-16.9.2026

Die Rahmen unserer Ausstellungsräume im Hof-SinnVoll nehmen wir auch hier den Künstler Jörg Nehl vor.

„Ich habe mich für die kleinen, unbekannteren Dinge interessiert. Die Dinge, die man im Alltag oft übersehen lässt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt.“

„Ich habe mich für die kleinen, unbekannteren Dinge interessiert. Die Dinge, die man im Alltag oft übersehen lässt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt.“

Über die Kunstwerke und die Künstlerin Jörg Nehl

„Ich habe mich für die kleinen, unbekannteren Dinge interessiert. Die Dinge, die man im Alltag oft übersehen lässt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt. Die Dinge, die man nicht sofort als Kunst wahrnimmt.“

Über die Kunstwerke und die Künstlerin Jörg Nehl

Kiek in!

KLANGSCHALEN-MEDITATION

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-MASSAGE
Kirsten Hotel
„Mediklang“

Mit der Klangschaalen-Massage erlebst Du sanfte Entspannung, bei der Klangschaalen 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.

25.07.26
ab 15:00
Erwachsene: € 18,-
Kind 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.

19.09.26
19:00-21:00
€ 70,-

RAUHNACHT YOGA SPECIAL MIT SOUNDBATH
Miss Mojo & Dani

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

28.11.26
10:30-13:30
€ 69,-

MEDIATIVE HYPNOSE

Die Reise nach Innen ist die bedeutendste 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.

AUF ANFRAGE
DONNERSTAGS
3 STUNDEN /
5 WOCHEN
NACHEINANDER
Preis auf Anfrage
Kostenloses
Beratungsgespräch

DU & DEIN DARM

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

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

20.06.26
11.07.26
15.08.26
12.09.26
10:00-13:00
je € 69,-

YIN YOGA

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

YIN YOGA
Silke Kurtz
„Yo Fin“

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

MUSIK-MEDITATION

FREQUENZ KÜST AFFIRMATION
Hof-SinnVoll

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

07.08.26
13.11.26
18:00-20:00
je € 50,-

MESSE ANDERS-WEGE

DIE ERSTE ANDERS-WEGE ERLEBNIS MESSE
Hof-SinnVoll

Unsere Erlebnis-Messen schaffen Räume der Begegnung – zwischen Menschen, Ideen und der eigenen inneren Stimme. Hier wird das, was im Verborgenen schlummert, an das Licht gebracht. Ganzheitlich, mutig, menschlich.

1+2.08.26
11:00-18:00
Eintritt frei –
euer Eintritt ist
unser Geschenk

SEELENTHERAPIE

INFOREND YU MAKE RO
Sunita El'Shira

Entdecke die Harmonie in deinem Namen. Ein Abend über Klang, Stimme und innere Wahrnehmung.

FREITAG
19.06.26
ab 18:00
Kostenlos

LICHTKREIS
Sunita El'Shira

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

MITTWOCHS
ab **17.06.26**
MONATLICH
19:00-20:30
je € 99,-

YOGATHERAPIE
Sunita El'Shira

Yogatherapie bietet gezielte Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden sowie bei Atem-, Herz-Kreislauf und Bewegungsproblemen.

Montags
17:30-19:00
je € 28,-

TROMMELREISEN

SCHAMANISCHE TROMMELREISEN
Karen Hoffmann
„Zeit-Oase“

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

09.06.26
14.07.26
11.08.26
08.09.26
18:30-20:30
je € 18,-

INFOREND SCHAMANISMUS
Karen Hoffmann
„Zeit-Oase“

Infoveranstaltung Schamanismus: Damals und Heute. Wie alte Techniken auch heute das Leben erleichtern können.

14.09.26
ab 18:00
Kostenlos

COMPUTER KURSE

GRUNDKURS COMPUTER
Hof-SinnVoll

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

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

GRUNDKURS SMARTPHONE
Hof-SinnVoll

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

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

GRUNDKURS TABLET
Hof-SinnVoll

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

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

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 & norddeutscher Hilfe bei Technik, Tarifen, Viren, Kauf & Einrichtung.

TERMIN AUF ANFRAGE
Std. € 75,-