

RAUS AUS DEM ALLTAG - REIN IN DIE SCHEUNE!

Foto: Carola Schmeling, Stuido 17 Husby

Programm
Herbst / Winter 2025

Die
**WORKSHOP
SCHEUNE**
24873 Havetoft

Gruppensession

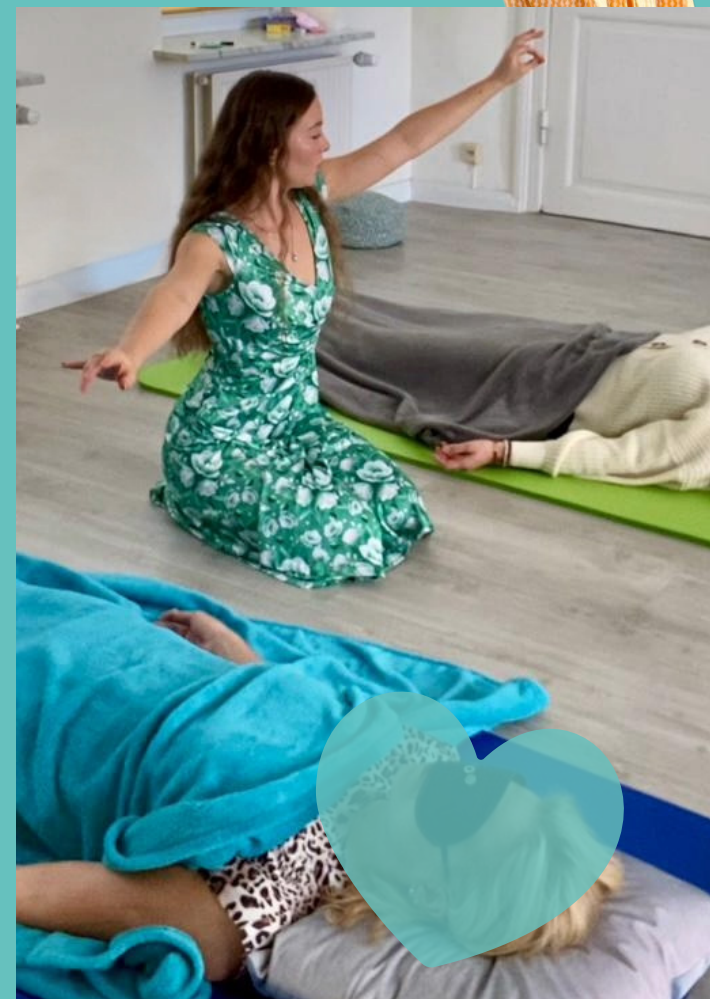
KUNDALINI ACTIVATION – EINE REISE IN DEIN INNERES

Kundalini Activation ist eine sanfte Energiearbeit, die deine natürliche Lebensenergie in Fluss bringt. Sie kann helfen, Blockaden zu lösen, dich tiefer zu spüren und innere Ruhe oder Lebendigkeit zu erfahren.

Jede Erfahrung ist einzigartig – du darfst dich einfach dem hingeben, was sich zeigen möchte.

Was dich erwartet:

- Du liegst in der Shavasana-Position, während Musik dich begleitet
- Es entsteht ein sicherer Raum, in dem du einfach sein darfst
- Dein System entscheidet selbst, was in Fluss kommen darf
- Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und Vertrauen



Energieausgleich: 60€
Mehr Infos & Anmeldung:
soulgarden.by.luisa (Instagram),
soulgardenbyluisa@yahoo.com

**SONNTAG,
23. NOVEMBER
16:30-19:30 UHR**

Texte, die wirken -

WEBSITETEXTE LEICHT GEMACHT

Worte haben Macht, Worte bewegen,
Worte schaffen Verbindung und Vertrauen.
Sie verkaufen für dich, auch während du
Pause machst. Das möchtest du auch?
Deine Website entsteht gerade oder
braucht eine Auffrischungskur?
Dann ist der interaktive Workshop
mit Ulli Jeute genau richtig für dich.

Was dich erwartet:

- Wissen kompakt zu: Struktur, Verständlichkeit, Nutzeransprache, SEO Basics für Texte & Barrierefreiheit
- Du schreibst einen eigenen Text oder bringst einen mit, wir analysieren ihn und gestalten ihn so, dass er für dich arbeiten kann
- Leitfaden to go für Texte, die wirken



259€

Anmeldung:

kontakt@frauullischreibt.de

MITTWOCH, 3.DEZEMBER

9-14UHR

ADVENTS-KRÄNZCHEN

naturnahe Kränze selbst gestalten

Anstatt auf den letzten Drücker einfach "irgendwo" einen Kranz zu kaufen, laden wir dich ein, in geselliger Runde unter der fachkundigen Anleitung von Rebecca Ketelsen (@achtern_knick) deinen ganz eigenen, natürlichen und individuellen Adventskranz mit regionalen Pflanzen und verschiedenen Materialien selbst zu gestalten.



Im Kostenbeitrag ist das Material für einen Kranz von ca. 30 cm Durchmesser enthalten.

Kerzen und Halterungen nach Wahl sind selbst mitzubringen.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen.



Beitrag: 45 €
Anmeldung:
rketelsen@web.de
Tel. 0160/4801185

MI ODER DO, 26.+27.11.
19-21:30 UHR

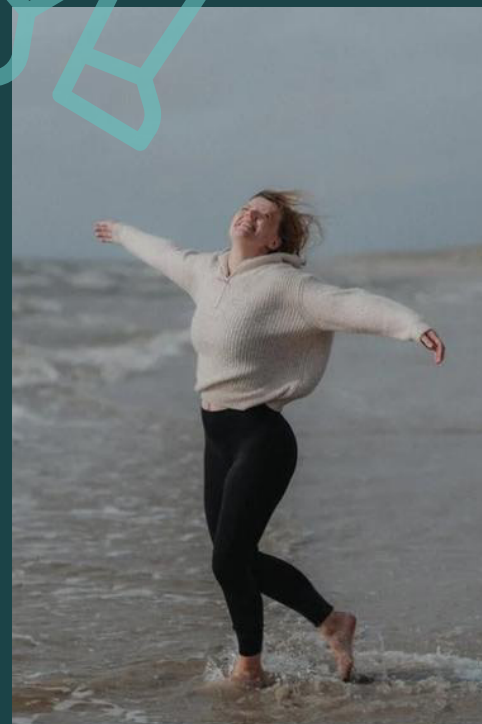
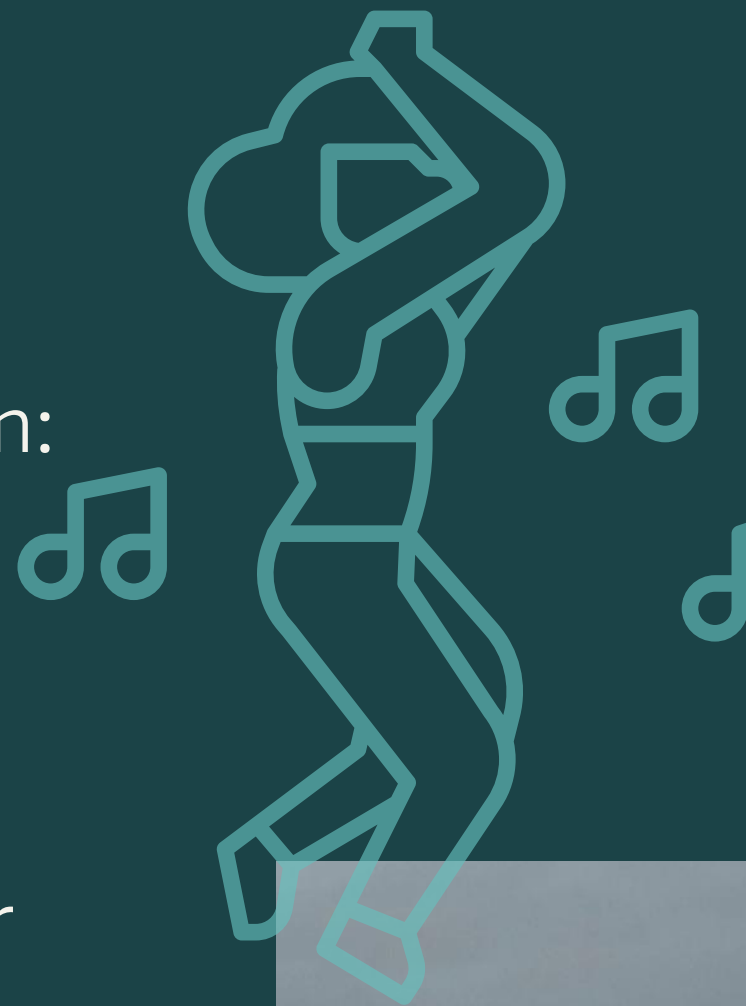
TANZ DICH FREI

Einladung für dich, deinen
Körper und deine Seele

Für alle, die im Trubel des Alltags
wieder ins Fühlen kommen wollen:

Was erwartet dich?

- Ein sicherer, wertfreier Raum
- 60 Minuten freies Tanzen zu abwechslungsreicher Musik
- Achtsamer Einstieg und sanfter Ausklang
- Eine kleine Gruppe mit Gleichgesinnten
- Einfach Du-Sein dürfen



Beitrag: 10 €
Anmeldung über
Carolin Homfeldt
Tel 0162 1860 742

SO, 30.11.
19-20 UHR

KLANGBAD MIT SONJA

Eine Einladung zum Loslassen

Eine Einladung zum Loslassen. Du liegst bequem auf einer Matte, eingehüllt in einer Decke, während Sonja sanfte Töne auf ihren verschiedenen Klangschalen oder der Handpan erklingen lässt. Die Schwingungen übertragen sich über das Wasser in deinem Körper und bringen deine Zellen in Bewegung für eine tiefe Regeneration.



Beitrag: 22 €
Mehr Info
und Anmeldung:
www.sonjas-klanghafen.de

MITTWOCH, 17.12.
18-19 UHR

Bewusst und gestärkt die Zeit der

RAUHNÄCHTE ERLEBEN

in der Workshop-Scheune

MI, 18.12.

17-21 UHR

SA+SO

20. + 21.12.

JE 13-18:00 UHR

Räucherwerk für eine
besondere Zeit

Rauhnächte erleben:
Finde in deine uralte,
schöpferische Kraft

*Mit Sabine von Varendorff - Heilkräuterexpertin, Psychologin,
Autorin aus Waabs*

SA, 20.12.

18:30-21:30 UHR

Kundalini Activation –
Rauhnächte Edition

*Mit Luisa von soulgarden.by.luisa – die erste Kundalini Activation
Facilitatorin in Flensburg und Umgebung*



Wenn du das "Komplettpaket" mit allen
drei Angeboten buchst, erhältst du eine
rauhnächtliche Überraschung im Wert
von 20 EUR geschenkt.

**DEZEMBER
2025**

RAUHNÄCHTE

Räucherwerk für eine besondere Zeit

Lass dich von Sabine von Varendorff in die wunderbare Welt des Räucherns einführen. Seit die Menschheit das Feuer entdeckt hat, sitzen sie um das Feuer, und pflegen Räucherrituale. Geräuchert werden Pflanzen, Harze und Wurzeln, Rinde oder Blüten. Das lateinische Wort ‚per fumum‘ heißt ‚durch den Rauch‘. Räucherungen sind die älteste überlieferte Heilanwendung der Menschen.



Was dich erwartet:

- Lerne einzelne Pflanzen und Harze in ihrer gesamten Wesenheit kennen
- Stelle dein eigenes Räucherwerk zusammen
- Erfahre, wie du die Kraft der Rauhnächte mit Räuchern verstärken kannst

Räucherlexikon und kleine Mengen
Räucherstoffe inklusive.



Beitrag: 80 €
Info & Anmeldung:
sovapost@t-online.de

MITTWOCH, 18.12.
17-21 UHR

RAUHNÄCHTE ERLEBEN

Finde in deine uralte, schöpferische Kraft

Es ist erstaunlich, die 12 Rauhnächte sind inzwischen ziemlich bekannt geworden. Viele Menschen haben davon gehört, dass sie für die einzelnen Monate im kommenden Jahr stehen. Dass du Wünsche fürs neue Jahr manifestieren kannst - doch wie geht das? Was ist Hype, Hokusfokus und was ist uraltes Heilwissen?

Was dich in diesen 2 Tagen mit Sabine von Varendorff erwartet:

- Lerne, wie du deine Rauhnächte sinnvoll und magisch nutzen kannst
- Lerne die Zeitqualität der einzelnen Monate kennen
- Eigne dir das Wissen an, deine individuellen Rauhnächte zu gestalten
- Erspüre, wie du diese durch Räuchern mit Pflanzen und Harzen vertiefen kannst

Inklusive umfangreiches Skriptum, Räucherlexikon,
SPEZIAL: Der Fliegenpilz und seine Bedeutung



Beitrag: 145 €
Info & Anmeldung:
sovapost@t-online.de

SA+SO, 20.+21. 12.
JE 13-18:00 UHR

Gruppensession

KUNDALINI ACTIVATION – RAUHNÄCHTE EDITION

Kundalini Activation ist eine sanfte Energiearbeit, die deine natürliche Lebensenergie in Fluss bringt. Sie kann helfen, Blockaden zu lösen, dich tiefer zu spüren und innere Ruhe oder Lebendigkeit zu erfahren.

Jede Erfahrung ist einzigartig – du darfst dich einfach dem hingeben, was sich zeigen möchte.

Was dich erwartet:

- Du liegst in der Shavasana-Position, während Musik dich begleitet
- Es entsteht ein sicherer Raum, in dem du einfach sein darfst
- Dein System entscheidet selbst, was in Fluss kommen darf
- Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und Vertrauen



Energieausgleich: 60€
Mehr Infos & Anmeldung:
soulgarden.by.luisa (Instagram),
soulgardenbyluisa@yahoo.com

**SAMSTAG,
20.12.
18:30-21:30UHR**



WEITERE VERANSTALTUNGEN

Hast du Ideen...

...für weitere sinnvolle Angebote?
Dann meld dich gern unter
moin@workshop-scheune.de

