



Kurse und Workshops 2026



Für bewusste Entwicklung,
innere Verbindung
und ganzheitliches
Wohlbefinden.

www.hautnah-auszeit.de

ATEMRÄUME

DER RAUM FÜR DEINE THEMEN - UND ZEIT FÜR DICH SELBST

Donnerstag

08. Januar 2026
18:30 – 20:30 Uhr
Erbach-Ersingen

Mittwoch

11. Februar 2026
18:30 – 20:30 Uhr
Online

Donnerstag

26. März 2026
18:30 – 20:30 Uhr
Erbach-Ersingen

Donnerstag

07. Mai 2026
18:30 – 20:30 Uhr
Online



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr je 25 Euro
max. 10 Teilnehmer:innen

Neu: Breathwork Kurse

In Atemräume öffnen wir einen geschützten Raum, in dem dein Atem dich sanft zu dem führt, was gerade gesehen, gefühlt oder gelöst werden möchte. Die Breathwork-Einheit lädt dich ein, aus dem Kopf ins Spüren zu kommen und deinen inneren Prozessen Raum und Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Besondere an diesen Sessions: Nach der Atemreise bleibt bewusst Zeit für Integration. In ruhiger Atmosphäre gehen wir auf die aufgetauchten Themen ein, ordnen sie ein und lassen sie nachwirken – damit das Erlebte nicht nur berührt, sondern auch nachhaltig in deinen Alltag fließen kann.

Ich freue mich auf dich!



WOMEN CIRCLE

DER RAUM FÜR DICH UND UND UNSERE WEIBLICHE VERBINDUNG

Freitag

30. Januar 2026
18:30 – 22:30 Uhr
Erbach-Ersingen

Freitag

20. Februar 2026
18:30 – 22:30 Uhr
Erbach-Ersingen

Samstag

11. April 2026
18:30 – 22:30 Uhr
Erbach-Ersingen

Samstag

09. Mai 2026
18:30 – 22:30 Uhr
Erbach-Ersingen



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr je 45 Euro
max. 9 Teilnehmer:innen

Frauenkreis

Tauche ein in einen geschützten Kreis von Frauen, in dem Verbindung, Achtsamkeit und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt stehen. In unseren 4-stündigen Women Circles schenken wir uns Zeit, um anzukommen – bei uns selbst, in unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken – und miteinander in Resonanz zu gehen.

Jeder Circle beinhaltet eine Kakao-Zeremonie, die Herz und Sinne öffnet, sowie achtsame Rituale, Fühlen, Wahrnehmen und reflektierende Momente. Zusätzlich wartet jedes Mal ein kleines, besonderes Highlight, das den Kreis zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Ich freue mich auf dich!



SEELENFÜLLE

DEIN WEG AUS DEM MANGEL

Donnerstag

22. Januar 2026
19:00 – 21:00 Uhr
Erbach-Ersingen

Dieser Workshop ist interaktiv, praxisnah und so gestaltet, dass du das Gelernte direkt auf dein Leben anwenden kannst. Es ist Teil 1 einer Workshop-Reihe, die dich weiter begleitet, um deine Fülle nachhaltig zu verankern.



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr 30 Euro

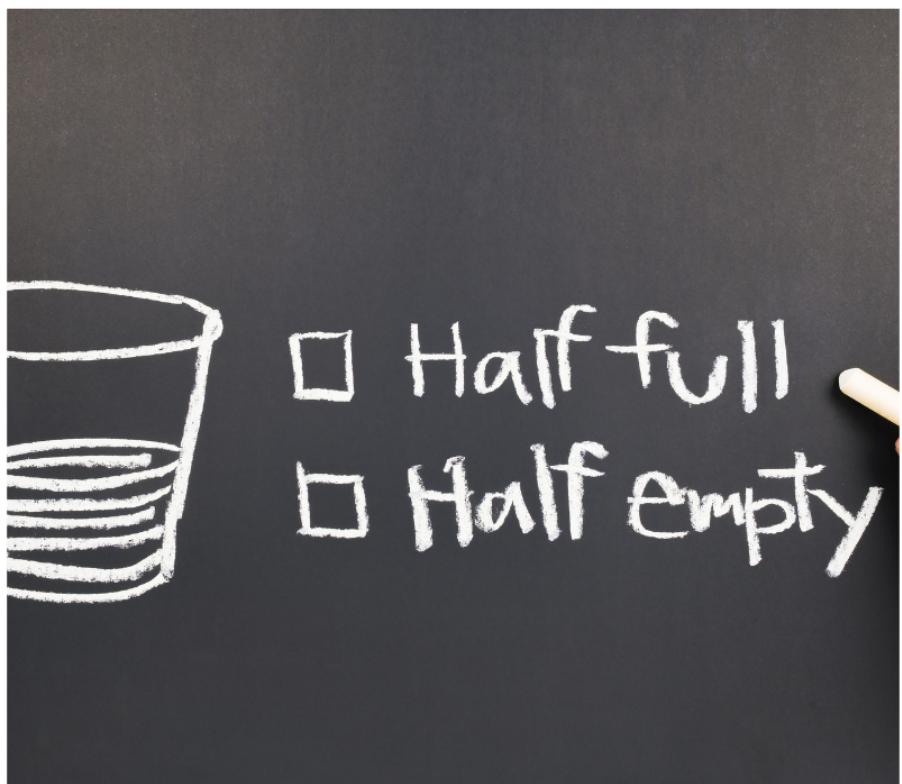
Online Workshop

In diesem 2-stündigen Online-Workshop zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du aus deinem Mangeldenken herauskommst und in die Fülle deines Lebens eintreten kannst.

Wir betrachten gemeinsam:

- Die Phasen des Mangels – z.B. an Gesundheit, Freundschaft oder Geld
- Die hinderlichen Glaubenssätze, die dich zurückhalten
- Konkrete Schritte und Anpassungen, die du umsetzen kannst, um die Fülle zu manifestieren, die du dir wünschst

Ich freue mich auf dich!



AURATOUCH

FÜHLEN WAS DICH UMGIBT

Sonntag

22. Februar 2026
09:00 – 12:00 Uhr
Erbach-Ersingen

Hellsinne-Kurs

Entdecke deine feinstofflichen Fähigkeiten und lerne, deine Sinne für energetische Wahrnehmung zu schärfen. In diesem 3-stündigen Kurs übst du, deinen stärksten Sinn bewusst wahrzunehmen und dich auf die eigene Intuition zu verlassen.

Gegenseitiges Üben mit anderen

Teilnehmer:innen stärkt dein Vertrauen in das, was du spürst.

Wir arbeiten gemeinsam mit:

der Vitalhülle, den Dantiens/Chakren & der Aura

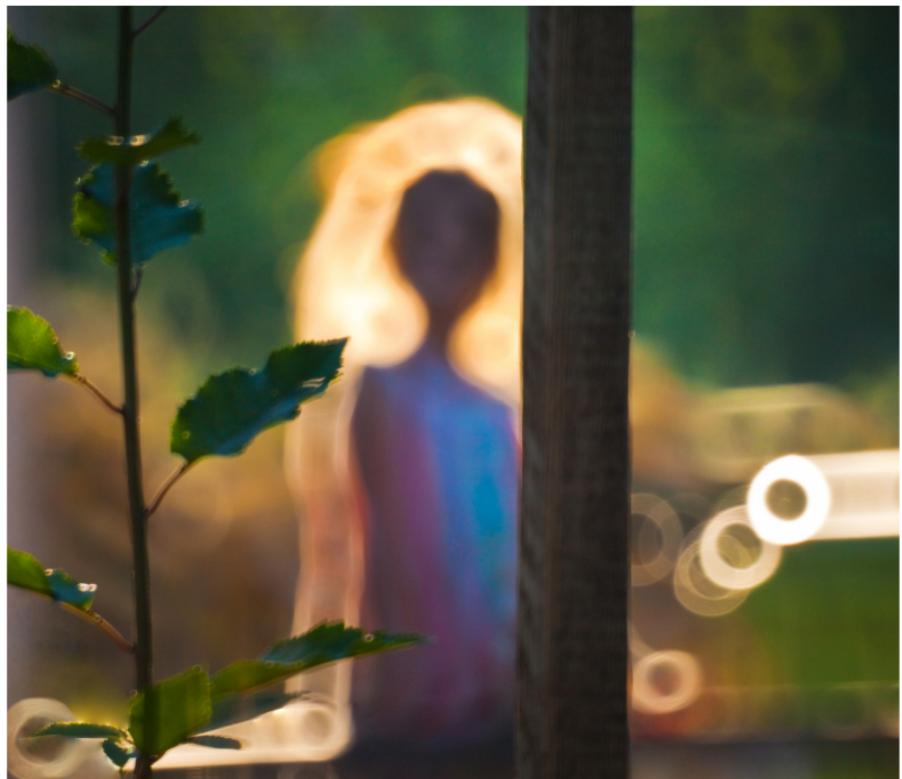
Am Ende des Kurses erhält jede:r Teilnehmer:in eine Teilnahmebescheinigung.

Ich freue mich auf dich!



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr je 50 Euro
max. 8 Teilnehmer:innen



LUMINARA

FÜHLEN, LEITEN, HEILEN

Samstag

07. März 2026
09:00 – 12:00 Uhr
Erbach-Ersingen

Inhalte:

- Aktivierung der eigenen Heilenergie
- Wahrnehmen von Blockaden mit Hellsinnen
- Gezieltes Leiten der Energie zu unterstützenden Stellen
- Anwendung für dich selbst und andere

Heilkräfte-Kurs

Aufbauend auf AuraTouch oder SoulSense (2025) lernst du in diesem Kurs, deine Heilenergie zu aktivieren und gezielt einzusetzen. Durch deine Hellsinne nimmst du Blockaden bei dir selbst oder anderen wahr und leitest die Energie dorthin, wo sie am meisten gebraucht wird.

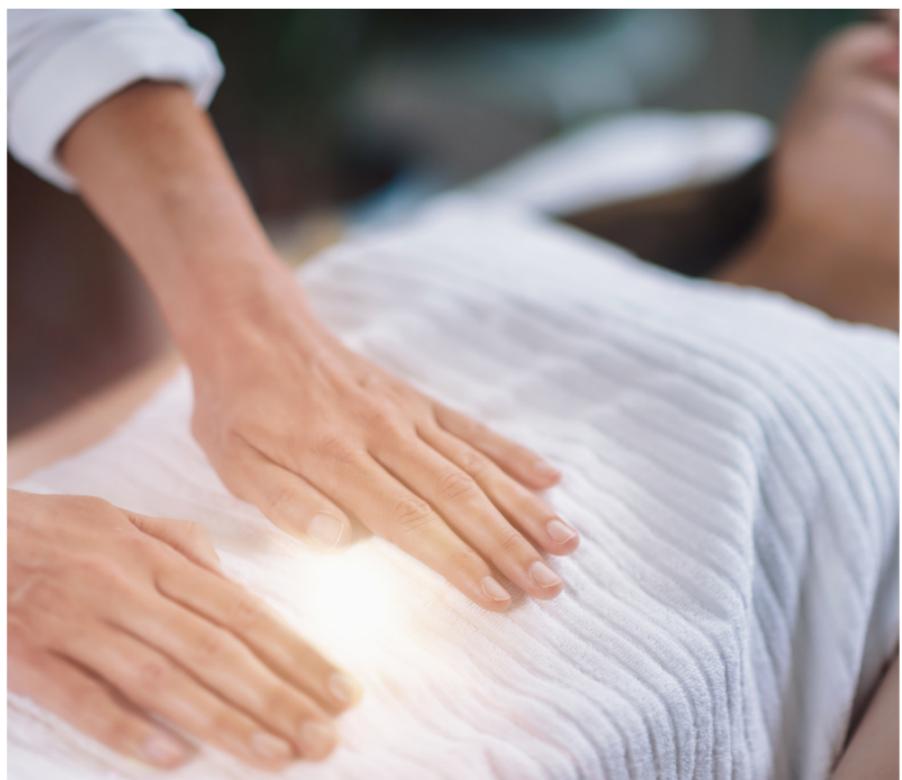
Dieser Kurs zeigt dir, wie du Heilenergie bewusst anwenden kannst, um das Bestmögliche für dich selbst oder andere zu tun – aus Liebe, Achtsamkeit und Klarheit. Du übst, die feinen Energien zu fühlen, zu steuern und mit Vertrauen in dich selbst zu arbeiten.

Ich freue mich auf dich!



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr je 50 Euro
max. 10 Teilnehmer:innen



HAPPYSKIN

DEIN WORKSHOP FÜR SCHÖNE HAUT

Samstag

21. März 2026
10:00 – 12:00 Uhr
Online

Inhalt:

- Ursachen und Zusammenhänge von unreiner Haut
- Pflege-Tipps und Routinen, die wirklich wirken
- Ernährung, Lifestyle und kleine Tricks, die deine Haut unterstützen
- Selbstbewusstsein & Achtsamkeit, um dich rundum wohlzufühlen

Online Workshop

Du kämpfst mit unreiner Haut und wünschst dir endlich wieder ein gutes Hautgefühl? In meinem „HappySkin“-Programm speziell für Jugendliche und/oder deren Eltern lernst du Schritt für Schritt, wie du deine Haut besser verstehst, pflegst und ins Gleichgewicht bringst.

Das Programm ist praktisch, verständlich und altersgerecht, damit du Stück für Stück zu gesünderer, strahlender Haut kommst und dich wieder in deiner Haut wohlfühlst.

Ich freue mich auf dich!



JETZT ANMELDEN

Julia Kneißle
+4915254531833
Kontakt@hautnah-auszeit.de
Gebühr 30 Euro





KOSMETIK- & WELLNESSSTUDIO
HAUTNAH

Hinter den Hopfengärten 10 | 89614, Öpfingen
www.hautnah-auszeit.de