

DAS SEMINAR

Termin Fr., 29. Mai 2026, 9:00 Uhr – 16:00 Uhr

Leitung Julia Benning, LWH

Referentinnen Frederike Scholz
Eva Könighoff

Kosten 165,00 €, inkl. Vollverpflegung
zzgl. 33,00 € Materialkosten

Sonstiges Die Veranstaltung ist auch
als Team buchbar

Sem.-Nr. 2605107



@FREDERIKESCHOLZ.ART



@YOGA_ATELIER_EVA_KOENIGHOFF

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

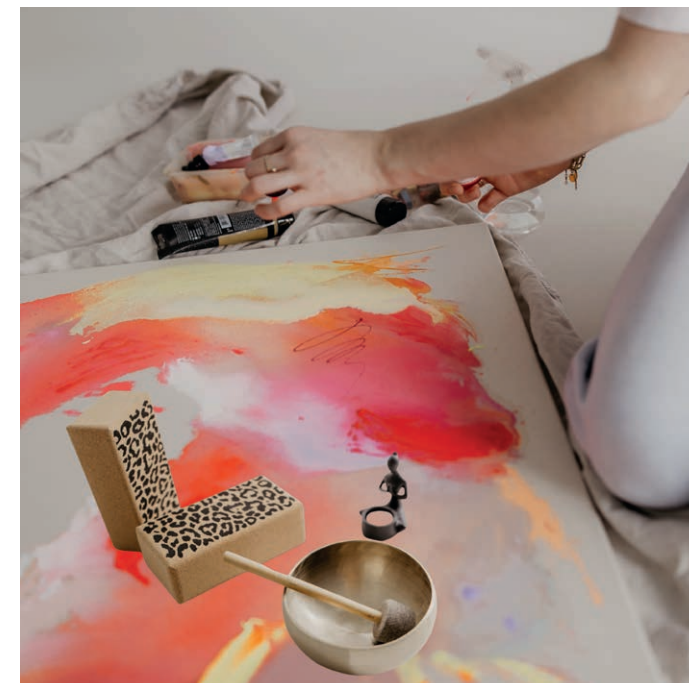
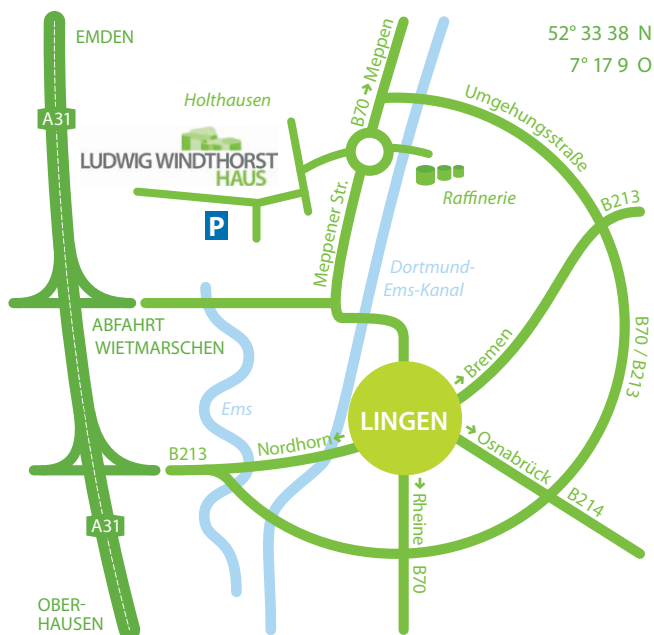
Daniela Gille

Tel.: 0591 6102 - 146
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: gille@lwh.de

VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: Scholz + Könighoff, privat



Yoga & Paint

Flow & Farbe mit
Gefühl & Good Vibes

Seminar für pädagogische Fachkräfte

Freitag
29. Mai 2026

YOGA & PAINT

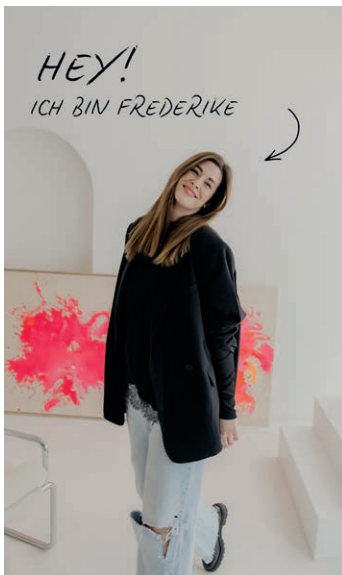
Im Yoga & Paint Workshop von Eva & Frederike verbindest du achtsame Bewegung mit kreativem Ausdruck und schaffst dir einen Raum zum Ankommen und Auftanken.

Durch die Yogaeinheiten mit Eva findest du innere Ruhe, spürst deinen Körper und kommst ganz bei dir an. Aus dieser Verbindung heraus öffnet sich im kreativen Teil mit Frederike – spezialisiert auf abstrakte Kunst in deinen Lieblingsfarben, besonders mit der Pouring-Methode – ein freier, intuitiver Malprozess. Im Workshop erarbeitest du unter Anleitung eine Leinwand (50*70 Naturcotton) in deinen Lieblingsfarben.

Zwei erfahrene, lebensfrohe Frauen laden dich ein, Bewegung und Kunst als kraftvolle Einheit zu erleben – mit Raum für Entspannung, Experimentierfreude und echtem Selbstaussdruck.

Gerade für pädagogische Fachkräfte, die täglich Verantwortung tragen und andere begleiten, ist dieser Workshop eine wertvolle Auszeit: Er hilft, Stress abzubauen, die eigene Selbstfürsorge zu stärken und neue Kraft zu schöpfen. Gleichzeitig nimmst du konkrete Impulse mit, um Yoga- und Kunstelemente achtsam und kreativ in deinen pädagogischen Alltag zu integrieren – für mehr Ruhe, Ausdruck und Lebendigkeit in deiner Arbeit.

REFERENTINNEN



Frederike Scholz ist Erzieherin, systemische und psychologische Beraterin und hat in der Kunst ihren ganz persönlichen Ausgleich zum oft stressigen Alltag gefunden. Heute verbindet sie ihre fachliche Kompetenz mit kreativer Leidenschaft und schafft in ihren Workshops einen Raum für Ausdruck, Leichtigkeit und echte Selbstwirksamkeit. Gemeinsam entstehen coole, moderne, individuelle Arbeiten – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude und Inspiration.



Eva Könighoff ist Yogalehrerin mit eigenem Yoga-Atelier in Freren und Eurythmistin in Waldorfkindergärten. In ihrer Arbeit verbindet sie achtsame Bewegung, Atem und Ausdruck zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Kinder und Erwachsene.

ABLAUF

FREITAG, 29. MAI 2026

- 09:00 Begrüßung & Impulse
Sanfter Einstieg in den Tag
- 9:30 Let's Create!
Kunst-Session mit Frederike
Intuitives Gestalten & kreatives Ankommen
- 10:45 Pause
- 11:00 Yoga Session mit Eva
Von achtsamer, ruhiger Bewegung in den Yoga Flow
- 12:30 Mittagspause
- 13:30 Creative Deep Dive
Kunst-Session mit Frederike
Mit Blick fürs Detail & Raum für Ausdruck
- 15:00 Yoga Session mit Eva
Movement & Stillness
- 15:45 Closing Vibes
Gemeinsamer Ausklang & Abschluss