

Kunst im Garten

WORKSHOP

Yoga meets ZENTangle an der Nähmaschine

Heike Weyer-Kuckert und Ute Pohl



Hast Du Lust beim Yoga zu entspannen und mal was ganz anderes mit der Nähmaschine zu machen?

Dieser Workshop ist für alle, die gern Hatha-Yoga Yin-Mediation ausüben und Neues (mit der Nähmaschine) ausprobieren möchten. Wir treffen uns in einem großen Garten, meditieren unter freiem Himmel, entspannen mit **YOGA** und beim Malen mit der Nähmaschine (Freihandsticken). Wir gestalten Dein Cover für ein Yoga-Bolster, dass Du auf jedes andere Bolster aufziehen kannst.

Ein **ZENTangle** ist eine freie Zeichnung, die sich aus einer Kombination von Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen strukturiert. Wir zeigen Dir, wie Du Deine Nähmaschine zum Zeichenstift machst, um Dein Motiv auf Stoff zu bringen. Die Technik ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Cover wird mit einem Reißverschluss geschlossen, so dass es auf jedes andere Yoga-Bolster passt.

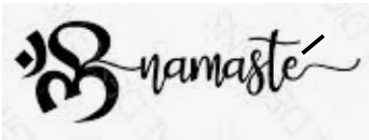
Treffpunkt: Ogelweg 11 A, 55252 Mainz-Kastel (Parkplätze sind an der Straße ausreichend vorhanden)

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Datum: 28.06.2025

Kosten: 99,- Euro plus 20,- Euro Materialkosten



Unsere Plätze sind begrenzt. Auf Grund der Nachfrage können wir nicht länger als 24 Stunden reservieren. Dein Platz ist nach unserer Zusage und nach Eingang der Kursgebühr fest für Dich reserviert.



- 09:30 Uhr Aufbau Yogaplatz, Tische und Nähmaschinen (Bitte sei pünktlich!)
- 10:00 Uhr [Sonnengruß – Warte auf ein Zeichen!](#)
- 10:45 Uhr Einführung in die Technik der meditativen **ZEN**tangle-Zeichnung
Vorzeichnen des Motivs auf dem Stoff des Covers
Einrichten der Nähmaschine – Einführung in das Freihand-Maschinensticken
Sticken des eigenen **ZEN**tangles
- 12:00 Uhr [Yoga – ohne Ablenkung ist Meditation](#)
- 13:00 Uhr Mittagspause
- 13:30 Uhr Fertigstellung des Covers
- 14:50 Uhr [Yoga & Endentspannung](#)
- Ab 15:45 Uhr Feedback und Aufräumen



Bitte bring mit:

 <p>Yogamatte Decke</p>	 <p>Nähmaschine (mit versenkbarem Transporteur und Spulen) Freihand- oder Quiltfuß passend zu Deiner Nähmaschine Schwarzes und weißes Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln Zeichen- oder Skizzenblock (ein kleiner reicht)</p>
--	---

Alle anderen notwendigen Materialien besorgen wir für Dich (Materialkosten 20,- Euro)

Wasser, Tee und Kaffee haben wir vor Ort. Bitte bring Deine Verpflegung selbst mit.

Wenn Du noch Fragen zum Nähen hast, melde Dich gern bei mir: ute.m.pohl@web.de

Möchtest Du Dir anschauen, wie „Nähmalen“ funktioniert? Dann schau auf meine Website www.art-with.soul.com.
Yoga kennst Du schon. Unter www.yoga-inspirationen.com findest Du Heikes Angebot.

Wir freuen uns auf Dich und diesen besonderen Workshoptag.

Heike & Ute

Hast Du noch Fragen? Dann melde Dich an unter ute.m.pohl@web.de oder mobil unter der 0173 65 1234 2

Zahlungen bitte wie folgt:

Überweisung auf Konto Ute Pohl Mainzer Volksbank	IBAN: DE63 5519 0000 0735 3440 46 BIC: MVBMD555
Paypal	ute.m.pohl@web.de