



## Alpaka-Dreams GbR

Cornelia Menno-Kuhn und Andreas Kuhn

Taubergweg 17

D-72535 Heroldstatt

E-Mail: [ac@alpaka-dreams.com](mailto:ac@alpaka-dreams.com)

Tel. 07389 - 9076882

Fax: 07389 - 9076883

[www.alpaka-dreams.com](http://www.alpaka-dreams.com)



### Stricken – die neue Lust !!

#### Ein kreatives Hobby zur Entspannung

Sie haben noch Stricknadeln aus früheren Zeiten ungenutzt in der Schublade?

Sie würden gerne nadeln, trauen es sich nicht so ganz zu? Oder finden Sie das spießig? Von wegen.

Immer mehr Menschen entdecken die Handarbeit neu.

In Familie, im Haushalt oder Beruf täglich gefordert, ist man im Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt.

Mit einem kreativen Hobby, wie zum Beispiel Stricken, lässt sich diesem Stress viel besser begegnen. Körper und Seele können entspannen, da man sich beim Stricken intensiv vertiefen kann.

#### Stricken entspannt!

Viele Prominente wie Models oder Sportlerinnen so z.B. Magdalena Neuner greifen zum Strickzeug, um zu entspannen. Die Alltagshektik verschwindet allmählich, denn Stricken hilft, die innere Ruhe zu finden. Viele Hobby-Strickerinnen bestätigen uns immer wieder, wie sehr sie die Zeit und alles um sich herum beim Stricken vergessen.

#### Stricken ist das neue Yoga!!

Durch Stricken lässt sich Stress abbauen. Die ewig gleiche Bewegung der Finger hat meditative Wirkung. Aus einem Faden etwas zu schaffen, das einen umhüllt und wärmt, ist ein hoch befriedigender Aspekt. Es senkt Blutdruck und Puls, macht ruhiger und glücklicher - ganz ohne Verrenkungen. Auf jeden Fall zwingt diese Beschäftigung zum Innehalten und tut der Seele gut. Das ist zeitgemäße Wellness, die jeder von uns ganz einfach zu Hause erleben kann. Ohne große zeitliche und finanzielle Aufwendungen. Es genügen zwei Stricknadeln und etwas Wolle dazu – und schon kann's los gehen. Auch ist es kommunikativ, wenn man es im Kreis anderer ausüben kann.

#### Handarbeit fördert die Feinmotorik!

Tätigkeiten, die eine gewissen Übung der Beidhändigkeit als Voraussetzung haben (textiles Gestalten, musikalisches Tun) führen im Gehirn zu einer hohen Vernetzung, die sich positiv auf die menschliche Entwicklung auswirkt.

Und Handarbeiten hat fast schon eine therapeutisch anmutende Wirkung.

#### Willkommen im Strickclub

Zum Stricken ist man nie zu alt. Es ist jederzeit möglich, mit dem Stricken zu beginnen.

Der Strickkurs bei Alpaka-Dreams richtet sich an Strick-Neulinge, die von A wie Anschlag bis Z wie Zusammennähen einen Überblick und Hilfestellung brauchen.

Im Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Welche Informationen verbirgt die Garnbänderole
- Auswahl der richtigen Stricknadelstärke
- Anschlag der Maschen
- Rechte und linke Maschen
- Randmaschen
- Zunahmen / Abnahmen
- Abketten



#### Stricktreff

Sie stricken gerne und möchten sich über neue Modelle austauschen? Oder Sie haben Schwierigkeiten bei einem Muster? Die Lösung heißt Stricktreff!

Gemeinsam stricken macht Spaß.

Dort können auch Projekte entstehen wie Wichtel-Aktionen oder Patches. Ebenso wird überall Hilfestellung bei Strickproblemen gegeben.

**Ort: Der Stricktreff findet z.Zt. in der Wilhelmshilfe Faurndau im Aufenthaltsraum statt.**

**(Beckhstr. 21. 73035 Faurndau)**

**Kontakt: Cornelia Menno-Kuhn, Tel. 07162 – 42137**