

# „Achtsam sein“

## Material:

Dieses Tuch ist für jede Garnstärke geeignet, es wird so groß, wie es Deine Garnmenge erlaubt, bzw. so groß, wie Du es haben möchtest. Weitere Varianten findest Du auf Seite 3.

Für die in der Anleitung gezeigte Tuchgröße (ca.190cm x 38cm) brauchst du:

- ca 150 g HighTwist, Naturtalent oder Seidenstraße LL: ca. 400 m/100
- oder Filisilk, Filigran, oder Lifestyle, oder, oder, oder. ☺
- 1 Rundstricknadel in der Stärke für dein persönliches Lieblingsmaschenbild



### Zitat:

„Achtsamkeit bedeutet also, ganz bewusst von Moment zu Moment das wahrzunehmen, was ist. In innerer Achtsamkeit werden Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse beobachtet wie sie entstehen und wieder vergehen.“

Achtsamkeit bedeutet aber genauer noch Beobachtung aus einer ganz bestimmten Haltung heraus: wohlwollend zu akzeptieren, nicht zu bewerten, es nicht anders haben zu wollen und verändern zu müssen, also nirgendwohin zu müssen.“

*Dr. med. Michael E.Harrer*

Achtsam sein und dich liebevoll fragen:

„Was mag ich am liebsten, was gefällt mir und was trage ich gern? Tuch, Loop, Cowl. Klein groß. Dreieckig, rechteckig. symmetrisch, asymmetrisch.....?“

Ich wünsche euch viel Spaß und achtsame Momente, mit 8 Maschen rechts, 8 Maschen links...



Alle Urheber-, Geschmacksmuster-, Marken- und Bildrechte und sonstige gewerbliche Schutzrechte an der Strickanleitung, bzw. deren Inhalt und Bestandteilen liegen bei Birgit Vöhringer. Mit dem Erwerb der Strickanleitung wird Ihnen ein einfaches, nicht übertragbares Recht eingeräumt, die Strickanleitung im Wege der Herstellung des jeweiligen Strickproduktes zur persönlichen Nutzung zu vervielfältigen. Eine Verwendung außerhalb dieses hier eingeräumten einfachen Nutzungsrechts, insbesondere das Verbreiten der Strickanleitung, der Strickschriften und Fotos im Internet, unerlaubte Übersetzung sowie jede kommerzielle Nutzung, ist nicht gestattet.  
© Birgit Vöhringer, Katzenburg, Germany.

## Abkürzungen und Erklärungen

<b>M</b>	= Masche
<b>[HR]</b>	= Hinreihe
<b>[RR]</b>	= Rückreihe
<b>re</b>	= rechte Masche
<b>li</b>	= linke Masche
<b>2zus.re</b>	= 2 M rechts zusammen stricken.
<b>1^,li</b>	= 1 M wie zum linksstricken abheben, dabei den Arbeitsfaden vor die Nadel nehmen.
<b>re.x</b>	= 1 Masche rechts verschränkt stricken.
<b>re.vh (kfb)</b>	= auch bekannt als <b>kfb</b> = erst eine M aus dem vorderen Maschenbein stricken, dabei die Masche auf der linken Nadel lassen, dann aus dem hinteren Maschenbein eine zweite M rechts stricken. Jetzt die alte M auf die rechte Nadel gleiten lassen.

### Beginn:

25 M locker anschlagen.

**Auftraktreihe:** 1li, 8li, 8re, 7li, re.vh (kfb) (ist gleichzeitig **Rückreihe**)

**Grundmuster:** Rippenmuster: **8re, 8li**. In der Rückreihe die Maschen stricken wie sie erscheinen

**1.Reihe [HR]:** re.vh (kfb), im Grundmuster bis zu den letzten 3 M stricken, 2re.zus, 1^,li

**2.Reihe [RR]:** 1re.x, 1li, im Grundmuster bis zur letzten M stricken, re.vh (kfb).

Diese beiden Reihen immer wiederholen, d. h.

### In jeder Hinreihe

die **erste Masche als re.vh (kfb)** stricken, danach im Grundmuster bis zu den letzten 3 Maschen.

**Die letzten 3 Maschen der Hinreihe** immer wie folgt arbeiten: 2 Maschen rechts zusammenstricken und die letzte Masche abheben (Faden nach vorne nehmen und die Masche wie zum Linksstricken abheben).

Wenden.

### In jeder Rückreihe

die 1. Masche rechts verschränkt (einstechen in das hintere Maschenglied) stricken, 1 Masche links und dann im Grundmuster weiterarbeiten bis zur letzten Masche. Die **letzte Masche der Rückreihe immer als re.vh (kfb)** arbeiten.

Wenn die gewünschte Größe erreicht ist, sehr locker abketten, baden und liegend trocknen.

**Viel Spaß**



## Varianten:

### Für ein asymmetrisches Dreieckstuch mit etwas mehr Tiefe und weniger Länge:

Die Abnahmen am linken Rand, die in jeder Hinreihe gearbeitet werden, nur in jeder zweiten Hinreihe arbeiten.

### Für ein rechtwinkliges Dreieckstuch:

3 Maschen locker anschlagen. In jeder Hinreihe die 1. Masche als **re.vh.** stricken. Im Grundmuster arbeiten und die letzte Masche in jeder Hinreihe wie zum links stricken abheben, mit dem Faden vor der Arbeit.

In der Rückreihe, die 1. Masche rechts stricken, dann alle Maschen, bis zum Ende der Reihe, wie sie erscheinen arbeiten.

Wenn das Tuch die gewünschte Größe erreicht hat, locker abketten.

### Für ein Rechteckiges Tuch im Grundmuster:

Aus einem Garn mit z.B. 600m Lauflänge (Filigran oder Filisilk) 746M anschlagen. (Maschenzahl teilbar durch 8 + 10).

5 Maschen Perlmuster, bis zu den letzten 5 maschen im Grundmuster stricken, 5 Maschen Perlmuster.

### Für einen Loop oder Cowl:

Die Maschenzahl muss Teilbar durch 16 sein.

z.B.

Für einen Cowl mit High Twist, 112Maschen anschlagen  
(liegt eng am Hals an-Fahrradfahrer-tauglich) ☺

Für einen Loop mit Lifestyle 256 Maschen anschlagen.

Die Arbeit zur Runde schließen und im Grundmuster stricken, bis die gewünschte Länge erreicht oder das Garn aufgebraucht ist.

