



FRANZISKA HEIDENREICH

Eternity Bands

Unendlich schöne
Wickelarmbänder
in 30 Minuten



kreativ.kompakt.



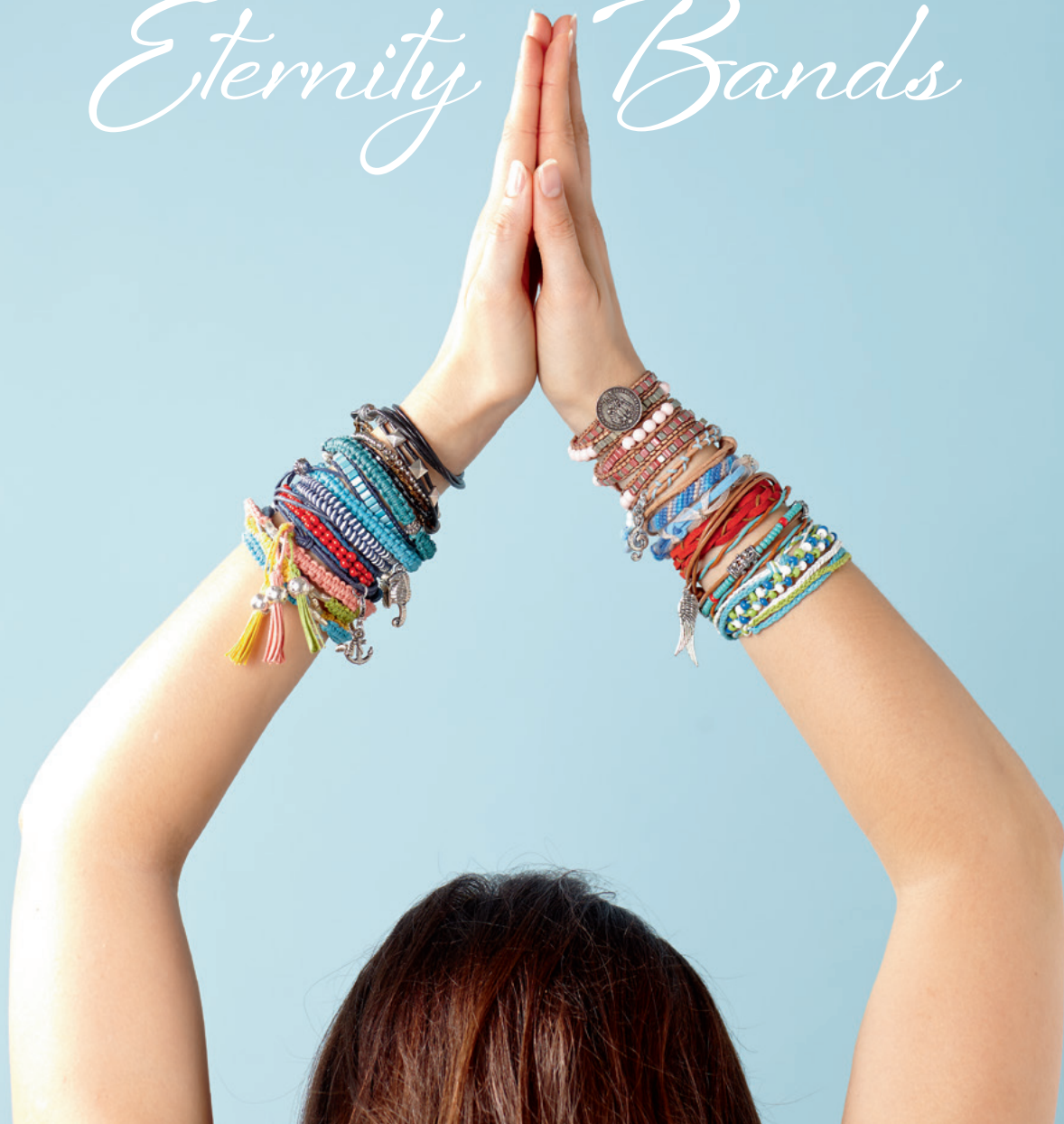
INHALT

03 VORWORT	28 Rhythmus
04 Unendlichkeit	30 Aschram
06 Stille	32 Kraft
08 The great spirit	34 Heiliger Hain
10 Gelassenheit	36 Lebensfreude
12 Achtsamkeit	38 Großzügigkeit
14 Flow	40 Chakra
16 Power!	42 Agape
18 Innerer Frieden	45 Typenübersicht
20 Meine Auszeit	46 IMPRESSUM
23 Yoga	47 TOPP-Tipps
26 Horizont	48 So wird's gemacht
	51 Materialien und Werkzeuge



FRANZISKA HEIDENREICH

Eternity Bands





Vorwort

Eternity, Unendlichkeit, der Name passt perfekt! Kennen Sie schon diese Wickelarmbänder? Jedes Band ist eine kleine Auszeit, „Ich nehme mir Zeit für mich“-Schmuck. Viele der herrlichen Accessoires kann man tatsächlich schon in 30 meditativen Minuten basteln. Fertig ist das Eternity Band wunderschön, ein fröhlicher Wickelspaß.

Diese Bänder, mit viel Liebe gemacht und die Farben mit Bedacht gewählt, sind ein Geschenk voller spiritueller Kraft für eine liebe Freundin. Es gibt ja so viele Lebenslagen, in denen etwas Unterstützung von anderen guttut ... Aber wichtig ist mir auch die Zeit, in der ich so ein Band entstehen lasse. So komme ich zu mir. Basteln ist mein Yoga, entspannt mich – ich fühle den Flow.



Unendlichkeit

So groß ist das Fernweh!

MODELLGRÖSSE

80 cm lang

MATERIAL

- Lederband in Braun, 10 mm breit, 2 mm dick, 80 cm lang
- Wachskordel in Rot, ø 1 mm, 2 m lang
- Wachskordel in Weiß, ø 1 mm, 40 cm lang
- Wachskordel in Blau, ø 1 mm, 60 cm lang
- 7 Breads (Zier-Musterbeutelklammern) in Rot, ø 8 mm
- Magnetverschluss für Armbänder, 1 cm breit
- 2 Metall-Schiebeelemente „Stern“, 9 mm x 9 mm
- ggf. Baumwollband in Dunkelbraun, 9 mm breit, 21 cm lang
- Nähgarn in Silber

HILFSMITTEL

- UHU Sekundenkleber
- Nähmaschine
- Ledernadel für Nähmaschine
- Lochzange
- Schere
- Permanentmarker in Schwarz

1 Die Nähmaschine mit der dicken Ledernadel und dem silbernen Garn vorbereiten. Das Lederband einlegen, die ersten 10 cm aber frei lassen. Dahinter über eine Länge von 20 cm fünf unregelmäßige Linien nähen.

2 Auf den ersten 10 cm Band 8 cm straff mit der roten Baumwollkordel umwickeln (Sie benötigen 1 m). Auf der Band-Innenseite mit Klebstoff fixieren.

3 Die Schiebe-Sterne auffädeln. Einer sollte dort liegen, wo die Wachskordel auf Genähtes trifft, der andere am Ende der genähten Strecke. Hinter dem zweiten Stern das Lederband mit 20 cm weißer, dann mit 50 cm roter und 25 cm blauer Wachskordel umwickeln. An der Innenseite mit Klebstoff fixieren.

4 10 cm vom Lederband komplett frei lassen, dann noch einmal je 20 cm Wachskordel von jeder Farbe um das Lederband wickeln.

5 Vom Lederband-Ende aus alle 3 cm einen Punkt anzeichnen. Nutzen Sie dafür den Permanentmarker. Sie benötigen sieben Punkte. Hier knipsen Sie mit der Lochzange kleine Löcher mit Durchmesser 2 mm ein. Befestigen Sie die roten Breads (wer empfindlich ist, sollte etwas Baumwollband innenseitig gegenkleben).

6 Zum Schluss die Magentschließe an beiden Lederband-Enden einkleben und gut trocknen lassen.

