

DO IT YOURSELF

Wölkchen-Girlande

Süße Träume wünschen
Jutta und Maïke vom DIY-Blog
„kreativfieber“ mit dieser
Dekoidee. Himmlisch!

DAS BRAUCHEN SIE:

Weißes Fleecestoff,
Nähnaedel (oder Nähmaschine),
Faden, Papier zum Üben,
Schere, Füllwatte

Befestigen Sie
die Wölkchen-
Girlande mit
Heftzwecken
oder etwas Tape.

SELBER-
MACHEN

SO GEHTS:

Zeichnen Sie die Wolken
auf Papier zur Übung
vor. Die jeweilige Größe
können Sie selbst be-
stimmen. Legen Sie dann
ein Stück Fleece doppelt
und skizzieren Sie die
Wolken darauf.

Nähen Sie einmal über die
Linie, bis auf eine kleine
Wendeöffnung unten in
der Mitte. Danach schnei-
den Sie die Wolke aus.
Lassen Sie dabei etwa
einen halben Zentimeter
bis zur Naht frei. Schnei-

den Sie die Nahtzugabe
an den Rundungen
ein und drehen Sie die
Wolke über die Öffnung
auf rechts.

Jetzt die Wolke mit
Füllwatte ausstopfen
und die Wendeöffnung
zunähen. Wenn Sie alle
Wolken genäht haben:
Mit einer Nadel einen
Faden oben durch die
Wolken ziehen, fertig.

WEB-TIPP

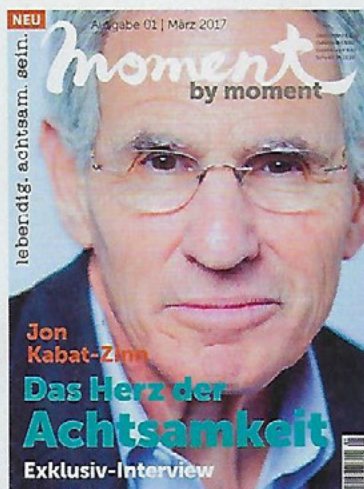
Mehr DIY-Anleitungen
gibt es auf
kreativfieber.de

LESER- TIPP



ROUVEN SOYKA
alverde-LESER
AUS BAD BERLEBURG

Das Magazin
erscheint sechsmal
im Jahr und ist in
allen Bahnhofs-
und Flughafen-
kiosken erhältlich.



WEB-TIPP

moment-by-moment.de

ACHTSAMKEIT

Den Moment erleben

In einer Zeit, in der Smartphones, E-Mails und Facebook ständig präsent sind, ist es besonders wichtig, sich wieder bewusst auf das Hier und Jetzt einzulassen - achtsam zu sein. Die Freiburgerin Stefanie Hammer hat deshalb das Magazin *moment by moment* entwickelt. „Wir sprechen mit bekannten Persönlichkeiten, die Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und Bewusstheit erforschen, leben und lehren“, sagt die Herausgeberin. Die Artikel sollen den Lesern bei der praktischen Umsetzung helfen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

SO SCHMECKT DER MAI

„Ich liebe Waldmeister. Aber nicht das künstliche Aroma, das im Wackelpudding ist, sondern das Kraut, das bei uns im nahegelegenen Wald in großen Mengen wächst. Wir machen daraus dann Maibowle oder auch Sirup, den wir mit Mineralwasser mischen - lecker!“