



Inhaltsverzeichnis



Einleitung:

- * Herzlich-Willkommen (Einleitungsvideo)
- * Kurs-Gliederung

Phase I: Vorbereitung

- * Phase-I-Begrüßung
- * Grundwissen-Videos:
 - * Was ist energetisches Nähen? (kurze und lange Version)
 - * Kursvorstellung
 - * Stoff
 - * Nähte
 - * Meditation während des Nähens
- * Ordner zum Ausdrucken (DIN A4-Blätter):
 - * Materialienliste
 - * Maßtabelle
 - * Schnittmuster
 - * Saumschablone
 - * Ärmelverlängerung
- * Drehleier und Summen
- * Materialienliste
- * Maße aufnehmen
- * Schnittmuster erstellen
- * Fingerspiele
- * Schablonen
- * Stoff-Vorbereitung

Phase II: Schneiden

- * Phase-II-Begrüßung
- * Auftragen des Schnittmusters auf den Stoff
- * Schneiden
- * Falten und Aufbewahren des Stoffs

Phase III: Nähen

- * Phase-III-Begrüßung
- * Beleg annähen und Halsloch ausschneiden
- * erste Anprobe
- * Zwickel annähen
- * Ärmel- und Seitennähte (Rückstich)
- * Nähte versiegeln (schneiden und Blindstich)
- * Manschetten und ggf. Ärmelverlängerungen
- * Trageprobe und Korrektur des Bodensaums
- * Bodensaum annähen
- * Danksagung und Abschluss

Anhang:

- * See-Video
- * Umnähen der alten Kleidung
- * Ausbesserung des Bodensaums
- * Still-Ausschnitt
- * Dokumente:
 - * Materialienquellen (wo wir unsere Stoffe und Garne beziehen)
 - * Farbbedeutung
 - * weiterführende Informationen (unsere Wissensquellen und Vernetzung)
 - * Energiekleidung kaufen
 - * Leinenverarbeitung