

SURYA

SCHNITTMUSTER & NÄHANLEITUNG
GR. 36 - 44

**I'm nicer
after
Yoga**





Titel und Bild rechts: Christin

INHALT

Inhalt	S. 2
Einleitung	S. 3
Designbeispiele	S. 4
Der Schnitt	S. 6
Details	S. 7
Zutaten und Stoffverbrauch	S. 8
Druck / Beamer	S. 9
Druckplan	S. 10
Größenwahl	S. 11
Schnittanpassung	S. 12
Zuschnitt	S. 13
Nähanleitung 1	S. 14
Nähanleitung 2	S. 17
Ferse mit Bündchen	S. 19
Nähteam	S. 21
DANKE	S. 23
Rechtliches	S. 24





EINLEITUNG

Als begeisterte Yogini habe ich vor ein paar Jahren ja bereits das Yogakissen LUNA herausgebracht. Nun hatte ich den Wunsch, mehr Yoga-Anleitungen zu schreiben, um so meine liebsten Hobbies Nähen und Yoga noch mehr verbinden zu können.

Ich habe vergeblich nach einem Schnitt für Yogasocken gesucht - das war der schlichte Grund, den Schnitt nun selbst zu entwickeln ;).

Es gibt Anleitungen für Häkel- und Strick-Yogasocken, aber bisher kein Schnittmuster!

Warum, weiß ich nicht. Ich finde, Jersey ist das ideale Material für Yogasocken: Es ist glatt, nicht zu dick und angenehm zu tragen.

Das Nähen ist einfacher als der Kopfstand, verbraucht Stoffreste und geht eigentlich auch recht flott. Du kannst Dir passend zu jeder Yogahose im Handumdrehen neue Yogasocken nähen!

In dieser Anleitung wirst Du 2 Nähmöglichkeiten finden - schau Dir beide an oder probiere beide aus, was Du für Dich einfacher zu nähen und angenehmer zu tragen ist.

Das Schnittmuster kannst Du als pdf drucken und kleben oder beamen. Auf einen A3-Plot habe ich verzichtet, weil der Schnitt vergleichsweise klein ist. Es sind nur 2 A4-Seiten, die kann man auch mal eben kleben, finde ich ;).

Vor dem Nähen **lies bitte die Anleitung komplett** durch!

Solltest Du beim Nähen **Fragen oder Probleme** haben, wende Dich gern über das **kostenlose Supportforum** an mich:
<https://community.crafting-cafe.de>.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß beim Nähen!

Deine Sonja

DESIGN BEISPIELE



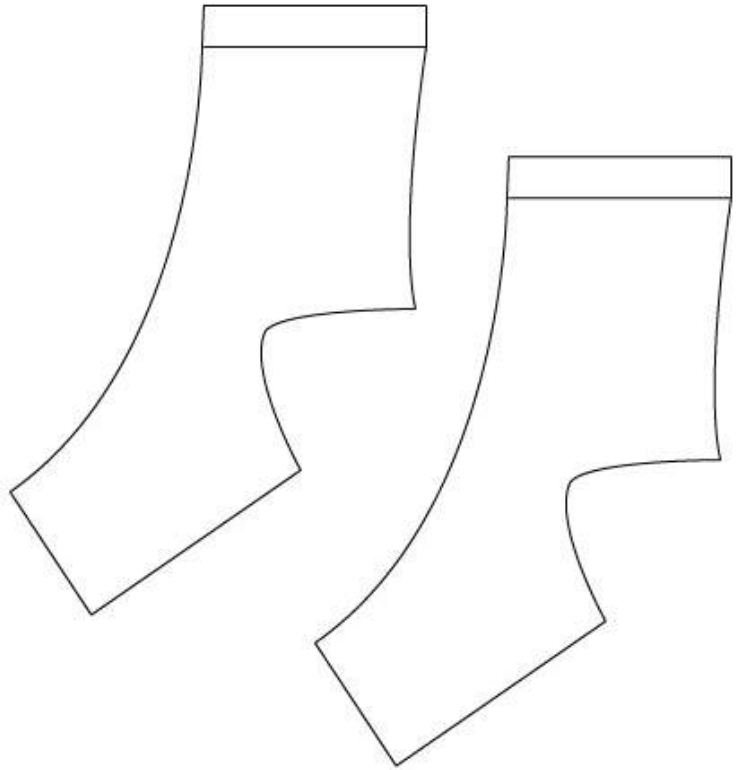


oben v.l.: Christin, Janine
unten v.l.: Katja, Sharon

DER SCHNITT

Die Yogasocken sind Socken, die Ferse und Zehen freilassen. Sie werden je aus einem Schnittstück genäht, der Stoff liegt am Ende doppelt.

Die Naht sitzt unter dem Fuß und im Rücken des Knöchels.



DETAILS

Ferse verstärzt

Du kannst die Yogasocken so nähen, dass die beiden Stofflagen an der Ferse verstärkt werden. Dazu stehen Dir 2 Nähanleitungen zur Verfügung, davon eine mit Nähvideo.

Ferse mit Bündchen

Es kann einfacher sein, die Ferse mit einem Bündchen zu versäubern. Ob das beim Yoga stört, ist eine Geschmacksfrage. Das Fersenloch ist kleiner bei der Bündchenversäuberung.

Kniestrumpf

Du kannst die Yogasocken auch als Kniestrumpf nähen. Dann musst Du alle 4 Seiten des Schnittmusters ausdrucken. Andernfalls reichen die Seiten 2-3.



ZUTATEN UND STOFFVERBRAUCH

Die Yogasocken werden aus **Jersey** genäht. Ich empfehle ganz normalen Jersey, also **keinen Viskose- oder Modaljersey**.

Es ist zwar möglich, daraus die Yogasocken zu nähen, aber sehr fummelig. Man tut sich beim Nähen keinen Gefallen, hat dann aber ein superweiches, sehr angenehm zu tragendes Paar Yogasocken.

Du brauchst **2 längliche Stoffstücke für ein Paar Socken**. Ich habe erstaunlich viele passende Stoffstücke in meiner Restekiste gefunden, zumindest für die normale Größe.



Bist Du eine **richtig fußkalte Fußfrostbeule**? Dann probier gern **French Terry** aus! Im Probenähen kam auch heraus, dass French Terry nicht so fummelig beim Nähen der Ferse ist.



**" YOGA IST DIE REISE
DES SELBST
DURCH SICH SELBST
ZU SICH SELBST."**

Bhagavad Gita