Lieblingssocken

Einfach grossartig für alle Füsse

Spielend um die Ferse

3 h Praktisches - Lieblingssocken selbst erschaffen

Frisch besockt und gut geerdet

Geniesse 2 h - Neue Lieblingssocken auswählen und Sockenmeditation

Authentisch leben auf den Punkt gebracht

Spielend um die Ferse - 3 Stunden Praktisches: Jetzt strick ich meine Lieblingssocken!

Voraussetzungen: Du erschaffst gerne etwas mit deinen Händen und du kannst stricken.

Ich zeige dir, wie du es auch um die Ferse spielend schaffst. Während wir die Kurve um die Ferse kriegen und die Nadeln klimpern lassen, bleibt sicher auch etwas Zeit, um über das Material, das wir verstricken zu philosophieren. Oder über die Farben, die wir gewählt haben oder die Achtsamkeit und Liebe, die wir mit einarbeiten.

Workshop Variante **A**: Du wünscht dir Starthilfe

Ich geb dir Starthilfe: Du erhältst von mir Wolle/Nadelspiel und das bereits gestrickte 1. Rohr.

Wähle aus:

	Schuhgrösse	
☐	Grösse 33 – 35	XS
☐	Grösse 36 – 38	S
☐	Grösse 39 – 41	M
☐	Grösse 42 – 44	L
☐	Grösse 45 – 47	XL

	Farbe der Wolle	
☐	Admiral Hanf Grün	(Stachelbeere)
☐	Admiral Hanf Weinrot	(Soft Pink)
☐	Admiral Hanf Jeansblau	(Work Wear)
☐	Admiral Hanf Grau	(Elefantenhaut)
☐	Andere	

In deinem Starthilfepaket erhältst du:

- 100 g Admiral Hanf Sockengarn (kombiniert natürliche Merinowolle mit robustem Hanf und Polyamid). Nachhaltigkeit, Langlebigkeit und zeitlose Optik alle in einem Garn. Ausserdem toll zum Stricken und voller Wonne am Fuss. Kurz: eines meiner Lieblingsgarne.
- Ein Nadelspiel AddicrasioTrio 2,5mm
- Beilaufgarn im passenden Farbton
- Erste Socke: gestricktes Rohr bis Fersenbeginn
- Anleitung für die gesamte Socke

Datum	**Zeit**	**Workshop A: mit Starthilfe**
28.10.26 / 11.11.26 / 02.12.26 / 13.01.27 / 03.02.27 / 03.03.27	Mittwoch 14 – 17 Uhr	CHF 150
31.10.26 / 14.11.26 / 05.12.26 / 16.01.27 / 06.02.27 / 06.03.27	Samstag 13 – 16 Uhr	CHF 150

Authentisch leben auf den Punkt gebracht
Praxis Kuster Reich, Konsumstrasse 13, 8630 Rüti ZH, Schweiz,
+41 79 870 12 71, regina@kusterreich.ch, www.kusterreich.ch

Stand: 07.10.26

Workshop Variante B: Du bringst dein Material mit…

… UND du hast Zeit, das erste Sockenrohr zu Hause zu stricken (Anleitung siehe unten)

Im Kurs erhältst du auch eine schriftliche Anleitung, damit du für die 2. Socke alles in Ruhe nachlesen kannst.

Was brauchst du für deine Socken?

- **4-fädiger Faden** (Wolle, Schurwolle, Merino, Alpaka, Baumwolle, Allergiefreies Material). Ca 100 g. Die 4fädige Wolle ist ca 400 – 430 m lang pro 100g.
- **Fächtli** (Beilaufgarn): Zum Verstärken von Ferse und Spitze.
- **Nadelspiel** in 2.5 mm (wenn du locker strickst) oder 3 mm (wenn du eng strickst) ich hatte immer Mühe mit dem traditionellen 5-Nadel System, nun benutze ich das 3er Spiel von Addicasio, das ist für Socken superbequem.
- **Stumpfe Wollnadel** für Abschluss bei Spitze
  Spitze Wollnadel zum Vernähen der Fäden
- Massstab/Massband, Schere
- Ev. Häkelnadel ca 2.5/3mm (falls Masche fällt oder beim Beginn)

Stricke zu Hause das Rohr der 1. Socke

- Anschlagen (nimm die Nadel doppelt, dann wird's weicher):
  - XS (33-35) 52 Maschen
  - S (36-38) 56 Maschen
  - M (39-41) 60 Maschen
  - L (42-44) 64 Maschen
  - XL (45-47) 68 Maschen
- Erste 10 -15 cm in 2 rechts 2 links stricken, danach glatt rechts
- Gesamte Rohrlänge bis Fersenbeginn: ca. 20 cm

Ab dieser Stelle stricken wir gemeinsam weiter.

Datum	**Zeit**	**Workshop B: eigenes Material und selbst 1. Rohr gestrickt**
28.10.26 / 11.11.26 / 02.12.26 / 13.01.27 / 03.02.27 / 03.03.27	Mittwoch 14 – 17 Uhr	CHF 110
31.10.26 / 14.11.26 / 05.12.26 / 16.01.27 / 06.02.27 / 06.03.27	Samstag 13 – 16 Uhr	CHF 110
Oder 3 h nach Vereinbarung		CHF 110

Authentisch leben auf den Punkt gebracht
Praxis Kuster Reich, Konsumstrasse 13, 8630 Rüti ZH, Schweiz,
+41 79 870 12 71, regina@kusterreich.ch, www.kusterreich.ch

Stand: 07.10.26

Frisch besockt und gut geerdet

Lieblingssocke bewusst auswählen und Meditation

Vorkenntnisse: keine

Wir lassen uns 2 Stunden Zeit.

Wir meditieren über den Faden des Lebens, der sich als Wollfaden verstrickt in Form einer Socke um unsere Füsse schmiegt und uns erdet. Wir ehren das Material, das verwendet wurde und geniessen die Farben.

Voller Freude und ganz bewusst wählst du dein neues Sockenpaar aus.

Datum	**Zeit**	**1 Paar Socken und Meditation**
28.10.26 / 11.11.26 / 02.12.26 / 13.01.27 / 03.02.27 / 03.03.27	Mittwoch 19 bis 21 Uhr	CHF 80

Frisch besockt

Such dir liebevoll gestrickte Socken aus – für dich oder zum Verschenken.
Termin nach Vereinbarung

Kontakt / Beraten / Anmelden

Ich freue mich über deinen Anruf auf 079 870 12 71
oder deine Mail auf regina@kusterreich.ch

Das ‘Kleingedruckte’

Treffpunkt	Praxis Kuster Reich, Konsumstr. 13, 8630 Rüti
Weitere Daten	Nach Absprache
Anreise	S5 / S15 im Viertelstundentakt; Parkplätze (4h) in Gehdistanz
Energieausgleich / Honorar	Gemäss Ausschreibung / Bestätigung, Gruppentarife auf Anfrage
Anmelden	Jeweils bis 6 Arbeits-Tage vor Beginn des Anlasses: +41 79 870 12 71 oder regina@kusterreich.ch
Bestätigen	Du erhältst eine Bestätigung.

Authentisch leben auf den Punkt gebracht
Praxis Kuster Reich, Konsumstrasse 13, 8630 Rüti ZH, Schweiz,
+41 79 870 12 71, regina@kusterreich.ch, www.kusterreich.ch

Stand: 07.10.26