

# Anleitung für deine individuelle Yogatasche mit verstellbarem Gurt



Eine Yogatasche selbst zu machen erfordert ein wenig Geschick, aber mit etwas Übung (oder Geduld 😊) auch für Näh-Anfänger\_Innen zu meistern!

Die fertige Yogatasche hat eine Größe von ca. 60 cm \* 12 cm. Die angegebenen Maße beziehen sich auf eine durchschnittliche Yogamatte. Wenn deine Matte breiter ist oder überdurchschnittlich dick, musst du die Maße entsprechend anpassen.

Viel Spaß beim Nachmachen!

## DAS WIRD GEBRAUCHT:

- Stoff (80\*47 cm & ø 17cm)
- 3 oder 4 cm-Gurtband aus Baumwolle (ca. 115 cm)
- Kordel (ca. 60cm)
- Gurtversteller (passend zum Gurtband), Kordelstopper (passend zur Kordel)
- Nähmaschine, ggf. Bügeleisen, Nähgarn, Stift, Schere, Stecknadeln



## UND SO WIRD'S GEMACHT:

Aus dem ausgewählten Stoff ein rechteckiges Stück mit den Maßen 80\*47 und ein rundes Stück mit dem Durchmesser von 17 cm ausschneiden.

Das rechteckige Stück nun längs zusammenfalten (die linke Seite außen) und die offene Seite zusammennähen. Dabei müssen 6 cm am oberen Rand offenbleiben. Auf der anderen Seite den Stoff um 6 cm einschneiden.

Die Ränder anschließend versäumen. Dabei darauf achten, dass die oberen vier 6cm-Stücke einzeln versäumt werden!



Anschließend wird der Tunnelzug zum Verschließen des Beutels genäht. Dazu auf Vorder- und Rückseite am oberen Ende nach außen klappen (ca. 3 cm), so dass ein Tunnel entsteht, durch den später die Kordel durchgezogen werden kann. Damit die Tunnelausgänge schöner werden, können die versäuberten Außenkanten noch einmal nach innen umgeklappt werden.

Anschließend mit dem Steppstich den Tunnel rundherum festnähen. Leichter geht das, wenn man vorher einmal mit dem Bügeleisen drüber geht.

Die Kordel muss anschließend mithilfe einer Sicherheitsnadel o.Ä. durchgezogen werden. Die beiden Kordelenden danach durch den Stopper ziehen und einen Knoten machen.



Nun wird der Boden der Tasche genäht. Dazu muss das runde Stoffstück mit dem unteren Ende der Tasche zusammengesteckt werden. Damit das gleichmäßig gelingt, können Markierungen gemacht werden, die das Anstecken erleichtern. Dazu beide Stoffe achteln und nach jedem Achtel mit einem Strich versehen. Nun können jeweils zwei Striche zusammengesteckt werden.

Das Ganze nun rundherum zusammennähen. Nicht verzweifeln! Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, einfach auftrennen und geduldig nochmal probieren 😊

Nun noch den überschüssigen Stoff abschneiden und mit Zickzack versäumen.





Zum Schluss muss noch der Gurt angebracht werden. Dazu die Tasche wenden. Das Gurtband für den größenverstellbaren Gurt in zwei Teile schneiden: einmal 35 cm und einmal 80 cm. Das kürzere nun ca. 2 cm vom Boden entfernt feststecken. Nach ca. 58 cm nun das längere Stück feststecken. Wenn du - wie in diesem Beispiel - einen ungleichmäßig gemusterten Stoff hast, musst du dir überlegen, welche Seite beim Tragen sichtbar sein soll!

Die beiden Teile nun an die Tasche nähen (wie auf dem kleinen Bild).



Für den verstellbaren Gurt nun das Ende des längeren Teils oben durch den Gurtversteller ziehen und an das Gurtband festnähen.

Zum Schluss das Ende des kürzeren Teils unten durch den Gurtversteller ziehen und umnähen.

Wer sich den größenverstellbaren Gurt sparen möchte, kann ebenfalls die benötigte Länge des Gurtbands abmessen und dieses an beiden Enden im Abstand von 58 cm annähen.



Geschafft ☺ Matte rein und ab zum Yoga!

