



PENNETJEBREI

De zomer is in volle gang. Nog geen haar op mijn hoofd die aan het najaar denkt. Wat me wél bezig houdt is 'breien voor welzijn'. Ik word zó warm van het concept dat breien veel meer is dan alleen iets maken met je handen. Natuurlijk heb ik dat zelf door de jaren heen regelmatig ervaren, maar ik vind het ook leuk om erover te leren. Een leuke aanrader is de podcast 'Why I Knit' van een Engelse psychologe die zich bezig houdt met het therapeutisch effect van breien. In de podcast interviewt zij handwerkers over hun verhaal rondom breien. Daarnaast lees ik over mindfulness en pas dit toe tijdens het breien. Mindfulness oefenen kan altijd. Bijvoorbeeld:

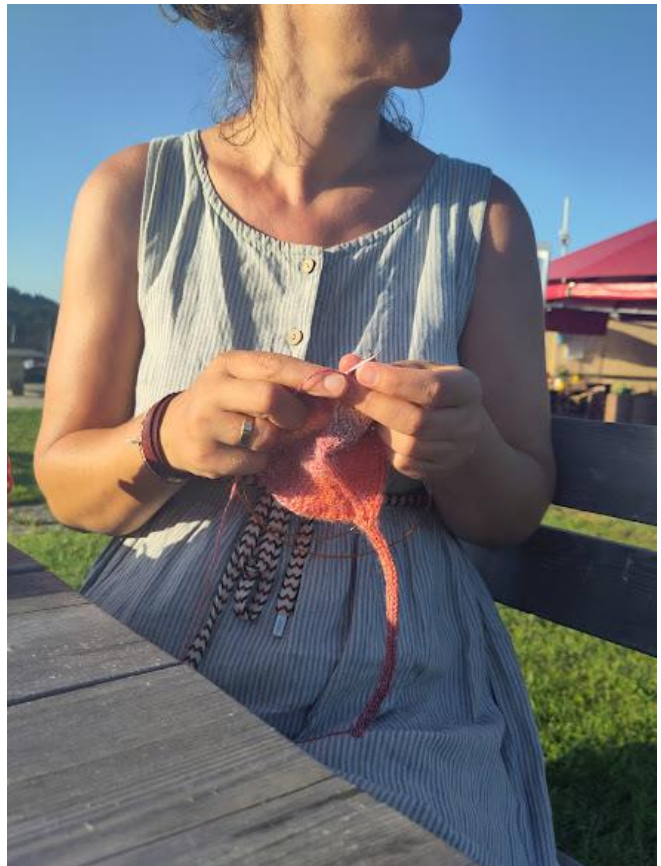
Bij het plukken van een veldboeketje om op de camping van te genieten. Wij zijn dit jaar met de vouwwagen in Duitsland. Een voordeel van de vele regen is dat het eindeloos groen is om ons heen. De grasvelden zijn supersappig en er is genoeg te plukken tijdens een wandelingetje de heuvel af.



Door me zo **te verdiepen in een paar dikke wollen wintersokken** voor mijn zoon, dat ik voor me kan zien dat hij ze aan heeft als hij uit bed stapt als het 's winters vriest.

In de **schemering** al breiend te kijken of de uil die we horen te zien is. Te dromen van vallende sterren of het noorderlicht.

Als ik ga zitten breien eerst te **focussen** op mijn stemming. Welk breiwerkje past daarbij (ik heb er meestal wel een stuk of 6 tegelijk in de roulatie). Zit ik lekker? Hoe voelen mijn voeten? Wat merk ik aan mijn ademhaling?



Misschien ben ik gegrepen door mindful breien vanwege de mooie combinatie van hoofd, hart en handen. En de stimulans van de tastzin, het bewustzijn van het materiaal dat je gebruikt, het ritme van je handen. Maar ook de verbondenheid met onze voorouders. Het overal en altijd kunnen oppakken van je breinaalden, voor een moment van milde open aandacht.

Natuurlijk wil ik anderen helpen om de voordelen van het breien te ontdekken. Daarvoor ga ik zelf terug de schoolbanken in voor een opleiding tot mindfulness trainer, zodat ik deze handvaten kan toepassen in mijn werk voor Pennetjebrei.

Start van het nieuwe seizoen

Wat kun je het komende seizoen van Pannetjebrei verwachten?

Breiles op woensdagavond

De breilessen starten weer op woensdagavond 28 augustus. De lessen zijn wekelijks van 19.15 – 20.45 uur. Een proefles is gratis. Als je voor losse lessen kiest betaal je € 20,-. Kies je voor een strippenkaart van 6 lessen dan betaal je € 100,-. Je bepaalt zelf hoe vaak en wanneer je komt door je tot uiterlijk 2 dagen van te voren aan te melden voor een les via mail pannetjebrei@gmail.com of whatsapp: 06-26981140

Voor wie wil gaan we onder andere:

- Leren sokken breien
- Oefenen met kleurwerk breien
- Winter accessoires breien

Breimiddag op 15 september

We gaan op zondagmiddag 15 september gezellig samen breien bij SplJs de Kaardebol. van 14:00 – 16:00 uur. Wil je erbij zijn? Meld je aan bij mij via mail of Instagram.

En verder

Mocht je iets willen leren buiten de context van de woensdagavond breilessen, dan kun je contact opnemen met mij. Dan kunnen we bespreken wat de mogelijkheden zijn of probeer ik je door te verwijzen.

En ken je het **breicafé op vrijdagochtend van GAIA** conceptstore Zutphen al? Dan kun je alvast de sfeer van de locatie proeven waar ik breiles geef. Het breicafé is heel gezellig en informeel en is iedere week van 10:00-12:00 uur. De inloop is gratis. Voor koffie en thee betaal je € 1,-. Bij GAIA koop je ook de prachtigste breigarens. Binnenkort trouwens ook online te bekijken en aan te schaffen (www.gaiazutphen.nl).

Tot slot in de pen

- Een workshop over het zorgen voor en herstellen van wollen kleding (in samenwerking met GAIA conceptstore Zutphen)
- Breicursus voor pedagogisch medewerkers en leerkrachten. Voor bevordering van breionderwijs tijdens de basisschoolleeftijd. Dus ben of ken jij iemand die op de basisschool of bso gaat over scholing van de medewerkers? Dan kom ik graag in contact.
- Patroon en instructieboekje voor het leren sokken breien (ondersteund met videomateriaal). Is deze herfst te vinden in de winkel.

Hopelijk tot gauw!

Liefs Vera

P.S. Stuur deze nieuwsbrief gerust door aan anderen. Verspreid met mij het breivirus!