

Strick-Bewegungs-Retreat

im Bio-Hotel "Haus Melter" in Bad Laer/Osnabrück

17.11. – 20.11.2026

Wir, *Irina Heemann und Alexandra von Aschoff*, freuen uns, euch bei unserem gemeinsamen Strick-Bewegungs-Retreat im November begrüßen zu dürfen!



Über Irina Heemann

"Stricken ohne Naht" ist ein Label, das sich auf Handstrickanleitungen & konsequent nachhaltiges Wollsortiment spezialisiert hat. Aufgebaut hat es Irina Heemann, studierte Mode- und Textildesignerin, die für ihre nahtlose & innovative Strickschnitttechnik mehrfach prämiert wurde.

Zusätzlich zu den einzigartigen Strickanleitungen bietet das Label auch passende Garne an. Die Wollpakete beinhalten neben der Anleitung auch Wolle natürlichen Ursprungs an, die eines oder sogar mehrere Zertifikate aufweisen: kbA, kbT, GOTS, recycelte & pflanzlich gefärbte Qualitäten. Irina Heemann führt seit 2016 europaweit das größte Sortiment an natürlichen Strickgarnen in ihrem Online-Shop.

Mehr Einblicke in ihre Arbeit, findest du auf Instagram unter [@stricken_ohne_naht](#) oder auf www.strickenohnenaht.com

Über Alexandra von Aschoff

Alexandra von Aschoff hat mit 38 Jahren als Bewegungslegasthenikerin die Kampfkunst für sich entdeckt. Nach sechs Jahren regelmäßigem Training incl. einer Kampfkunstlehrerinnen-ausbildung erlangte sie den Schwarzgurt und unterrichtete über 10 Jahren in regelmäßigen Trainings (in Präsenz und online), Workshops und Großgruppentrainings.

Wie Bewegung das eigene Verhalten beeinflusst und wie auch Optionen von Veränderung möglich werden, hat sie zunächst in ihre Abschlussarbeit in der Kampfkunstarbeit erforscht und dies dann auch in der Masterarbeit ihres Beratungsstudiums bearbeitet.

Tagesstruktur:

Das Programm des Retreats umfasst insgesamt 6 x 2Std Strick- bzw. Bewegungs-Workshops an 4Tagen – für jede Gruppe sind das 2 x 2 Std. Bewegung, 2 x 2Std Stricken mit Anleitung, 2 x 2Std Strickzeit mit Aufgaben

<i>Dienstag, 17.11.</i>	<i>Mittwoch, 18.11.</i>	<i>Donnerstag, 19.11.</i>	<i>Freitag, 20.11.</i>
	<i>8:00 – 10:30 Uhr Frühstück</i>	<i>8:00 – 10:30 Uhr Frühstück</i>	<i>8:00 – 10:30 Uhr Frühstück</i>
<i>Bis 14:00 Uhr Anreise</i>	11:00-13:00 Uhr Workshops 2.Strick-Workshop Gruppe B 2.Bewegungskurs Gruppe C 2. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe A	11:00-13:00 Uhr Workshops 4.Strick-Workshop Gruppe A 4.Bewegungskurs Gruppe B 4. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe C	10:00-12:00 Uhr Workshops 6.Strick-Workshop Gruppe C 6.Bewegungskurs Gruppe A 6. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe B 10:00-12:00
<i>14:00-14.30 Uhr Begrüßung</i>	<i>13:00 -14:00Uhr Suppenzeit</i>	<i>13:00 -14:00Uhr Suppenzeit</i>	<i>12:00 -12:30Uhr Verabschiedung</i>
14:30-16:30 Uhr Workshops 1.Strick-Workshop Gruppe A 1.Bewegungskurs Gruppe B 1. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe C	14:00-16:00 Uhr Workshops 3.Strick-Workshop Gruppe C 3.Bewegungskurs Gruppe A 3. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe B	14:00-16:00 Uhr Workshops 5.Strick-Workshop Gruppe B 5.Bewegungskurs Gruppe C 5. Strickzeit mit Aufgaben Gruppe A	
18:30-19:30 Uhr 3-Gänge-Abendessen	18:30-19:30 Uhr 3-Gänge-Abendessen	18:30-19:30 Uhr 3-Gänge-Abendessen	

Workshops von Irina Heemann:

Die TeilnehmerInnen werden in drei Gruppen zu jeweils 8 TeilnehmerInnen aufgeteilt:

Gruppe A (= SAKI Topflappen),

Gruppe B (= GIGI-Handstulpen),

Gruppe C (= LORE-Tuch)



Gruppe A: Wir stricken gemeinsam den SAKI-Topflappen (Anleitung Retreat-Preis inbegriffen)

ist im

Gruppe B: Wir stricken gemeinsam die GIGI-Handstulpen (Anleitung ist im Retreat-Preis inbegriffen)

Gruppe C: Wir stricken gemeinsam den LORE-Schal (Anleitung ist im Retreat-Preis inbegriffen)

Bei allen Gruppen findet zunächst eine Einführung in die Konstruktion statt. Alle Techniken werden besprochen und

Bewegungs-Workshops mit Alexandra:

Im Rahmen der Bewegungs-Workshops werden wir uns mit den „Grundübungen der Kraft“ bewegen. Dies sind 12 Bewegungseinheiten, die auf dem Weg des Quan Dao Kung Fu entstanden sind. Die Grundübungen der Kraft ermöglichen, an der Fähigkeit zu arbeiten, im eigenen Leben durch Klarheit und Entschlossenheit handeln zu können und sie können mit unterschiedlichen Aspekten zur Selbstregulation eingesetzt werden.

Wir kombinieren diese Bewegungseinheit mit Ansätzen aus der Kampfkunst und der Meditation.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und die Bewegungen sind für jede*n geeignet.

Du benötigst bequeme, Bewegung zulassende Kleidung und etwas zu trinken.

Wenn Du zuhause weiterüben möchtest, kannst Du gern einen Datenstick mitbringen, um Übungsvideos mitzunehmen.