

# Strikke Workshop



## LÆR AT STRIKKE MULTIPATENT

På denne workshop lærer vi den nye enkle, sjove og stærkt vanedannende teknik Multipatent v. strikdesigner Bettina Holmquist.

Først lærer vi teknikken i et tempo alle kan være med på. Dernæst tager vi udgangspunkt i en af Bettinas opskrifter, og kommer godt i gang med et tørklædemønster og får tips til farvevalg, pæne kanter mm.

Der bliver også rig mulighed for at se og mærke de mange forskellige tørklæder, sjaler, huer og trøjer, som Bettina har strikket i mange forskellige garner. Er der tid og har du lyst, kan du også lære at hækle et par af de kanter, som Bettina bruger til nogle af sine designs.

## FOREBYG STRIKKESKADER

Aut. Fysioterapeut Mathias Holmquist har arbejdet med smerter fra muskler og led igennem de sidste 14 år. På workshoppen vil han dele sin viden og erfaringer, så du bedst kan undgå spændinger, smerter og deciderede skader ifm. din strikning. Der vil være fokus på både ergonomi, praktiske øvelser og svar på spørgsmål, alt sammen præsenteret i et forståeligt sprog og med fokus på praktiske redskaber, du kan bruge ifm. strikning.

([www.sportogryg.dk](http://www.sportogryg.dk))



**Materialer:** Medbring strikkespindel nr. 3 1/2 og (reste)garn i en mørk og lys farve med rimelig stor kontrast. Evt. hæklenål nr. 3 eller 3 1/2



### Inkluderet i workshoppen:

Kaffe/The, frugt og kage og masser af hygge :)  
20 % Rabat på alle opskrifter i 7 dage efter workshoppen  
Opskriften vi arbejder med (ens for alle)  
Forebyggende træningsprogram mod strikkeshader



**Trykte opskrifter og garnpakker:** Bettina medbringer et udvalg af trykte opskrifter og garnpakker i lækre og spændende garner/farver, som du måske ikke selv havde tænkt på at sætte sammen 😊



**BOOK NU** på Bettina's hjemmeside

 [www.bettina-holmquist.dk](http://www.bettina-holmquist.dk)

 **Sæby Sejlklub, Havnen 9, 9300 Sæby**

 **Lørdag d. 9. marts 2024 kl. 13.00 - 16.00**

