

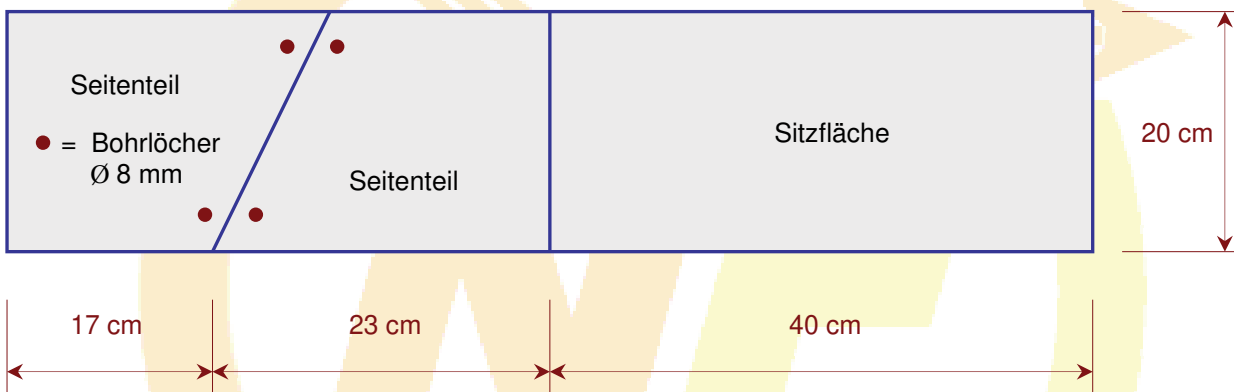
Bauanleitung für eine Meditationsbank

An Material benötigt man:

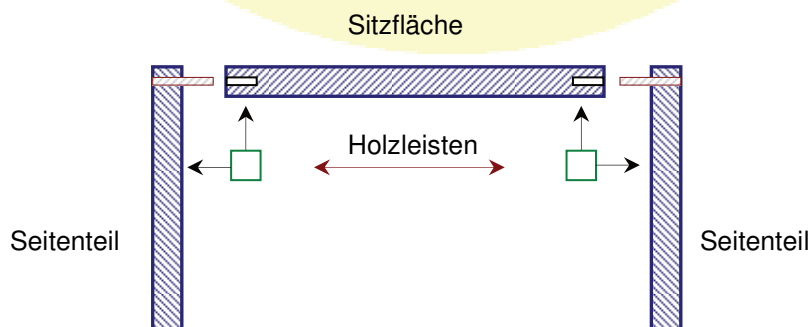
ein Holzbrett (Leimholz, Multiplex oder ähnliches) mit den Maßen 80 cm x 20 cm mit einer Dicke von 1,6 - 2 cm. Eine Holzleiste ca. 2 cm x 2 cm x 30 cm. Des Weiteren benötigt man 4 Holzdübel \varnothing 8 mm x 40 mm und etwas Holzleim.

An Werkzeug benötigt man:

Eine Bohrmaschine, einen Körner zum Ankörnen der Bohrlöcher, Bleistift zum Anzeichnen, einen Holzbohrer \varnothing 8mm, eine Hand-, Stich- oder Kreissäge, einen Hammer und Schraubzwingen.



Sägen Sie die Seitenteile entsprechend den vorgegebenen Maßen zu und bohren dann die Löcher an den entsprechenden Stellen. Halten Sie dann die Seitenteile an die Sitzfläche und übertragen die Lage der Bohrlöcher auf die Sitzfläche. Bohren Sie nun auch diese Löcher. Wenn man möchte, kann man die Kanten der Einzelteile mit einer Oberfräse abrunden. Verleimen Sie nun die Seitenteile mit der Sitzfläche und schlagen dann zusätzlich die Holzdübel mit etwas Leim ein. Zum Schluss bringen Sie an die Unterseite die Holzleisten mit Holzleim an und fixieren das Ganze mit Schraubzwingen. Man kann dann die Bank mit Klarlack, Wachs oder Holzöl behandeln, um das Holz zu schützen.



Viel Spaß beim Nachbauen und natürlich auch beim Meditieren und bei der Selbsthypnose.