

Das Selbstbau-Zafu

1. Eine Decke diagonal falten, und zwar genau von Ecke zu Ecke.



2. Die untere Kante nach oben falten, aber nicht bis ganz nach oben. Von der Faltung bis zu den Spitzen muss noch ca. 40 bis 50 cm frei bleiben.



3. Jetzt die gefaltete Kante vollständig zu einer festen Schnecke aufrollen.



4. Das fast fertige Zafu, die vorher frei liegenden Ecken stehen jetzt als Zipfel nach oben.



5. Die nach oben stehenden Zipfel über die Schnecke herum nach unten um das Zafu herum umstülpen. Dann die Ecken in die Spirale hineinstopfen. Fertig.

