

Seizoensmomentje

Herfst 2026

**Tijd voor jezelf
met iets moois om te maken**



Stilstaan bij het seizoen

Dit seizoensmomentje is een klein cadeau van mij voor jou.

Ik ben Ilona (schrijfster, ontwerpster en docent)
en ik leef en werk volgens het ritme van de seizoenen.

Wat ik maak komt altijd voort uit hetzelfde verlangen:
het jaar niet voorbij laten vliegen, maar het écht beleven. En je op
die manier weer verbinden met je eigen natuurlijke ritme.

Met Jaarrond nodig ik je uit om het jaar stap voor stap bewuster te
beleven. En in mijn atelier Het Uilenhuis ontwerp ik vilten patronen,
zodat je het veranderende jaar ook letterlijk in huis
kunt zien en voelen.

Veel plezier met dit seizoensmomentje!

Ik hoop dat het je uitnodigt om
vast te houden wat nog klopt
en los te laten wat niet meer past.



Stilstaan bij het seizoen

Eerst behouden, dan loslaten

In de herfst laten de bomen hun bladeren vallen.

Maar voordat een blad losraakt, gebeurt er iets wat wij niet kunnen zien. De boom trekt eerst de voedingsstoffen uit het blad terug en slaat ze op in zijn takken, stam en wortels. Pas daarna ontstaat er een afsluitend laagje tussen het blad en de tak en kan de wind het blad meenemen.

De boom laat dus niet zomaar alles vallen.

Hij bewaart wat hem voedt en laat los wat hij niet langer nodig heeft. Ook wij hoeven een ervaring, periode of verandering niet helemaal achter ons te laten. We mogen eerstilstaan bij wat ze ons heeft gebracht. Een mooie herinnering, iets wat we hebben geleerd, liefde, vertrouwen of een kant van onszelf die we willen behouden.

Moment van reflectie

Wat wil ik uit deze periode behouden?

Seizoensuitnodiging

Neem deze week rustig de tijd om stil te staan bij wat jou de afgelopen periode heeft gevoed. Maak ondertussen bijvoorbeeld deze vilten vrouw in herfsttinten. Schrijf daarna op kleine briefjes wat je wil koesteren en meenemen de winter in. Bewaar ze in dit herfstdoosje.

*Wanneer je hebt verzameld wat van waarde is,
kun je beter voelen wat je werkelijk wil loslaten.*

Stilstaan bij het seizoen

Meer meebewegen met de seizoenen?

Jaaropleiding Leven volgens de seizoenen

Wil je niet alleen af en toeilstaan bij het seizoen, maar een heel jaar onderzoeken wat het ritme van de natuur jou kan laten zien?

Op zondag 20 september start de jaaropleiding *Leven volgens de seizoenen*. Een jaar lang bewegen we samen door de acht seizoensovergangen. Met live seizoenscolleges, oefeningen, video's, individuele gesprekken en groepssessies verdiep je je in thema's als loslaten, schaduwkanten, verlangen, groei en genieten van wat er al is.

Je kunt je nog aansluiten.

[Lees hier meer](#)



Voor wie verder wil maken

Seizoenenkalender

Smaakt dit maakmomentje naar meer?

Dit herfstdoosje is ontworpen in dezelfde sfeer als mijn seizoenenkalender. Eind september start een nieuwe jaargroep waarbij je in acht keer een nieuwe seizoenspunt en uiteindelijk een grote cirkel maakt.

[Ja, ik heb interesse](#)

Maakmomentje

Herfstdoosje



Met dit seizoensmomentje maak je een herfstdoosje, versierd met een vrouw tussen de vallende bladeren. Je kunt het doosje op je seizoenstafel zetten of er ergens anders in huis een klein herfsthoekje mee maken. Binnenin bewaar je op kleine briefjes wat je uit de afgelopen periode wil behouden.

In de herfst laten bomen hun bladeren niet zomaar vallen. Eerst trekken ze de bruikbare voedingsstoffen uit het blad terug en slaan die op in hun takken, stam en wortels. Pas daarna raakt het blad los. Dit doosje is bedoeld als een kleine tijdscapsule waarin jij hetzelfde doet: je verzamelt wat je heeft gevoed en wat je mee wil nemen de winter in, voordat je aandacht geeft aan wat je los mag laten.

Maakmomentje



Benodigde materialen:

Lichtbruin vilt 12*10 cm

Bruin vilt 5*2 cm

Donker grasgroen vilt 7*3 cm

Donkerrood vilt 4*4 cm

Roodbruin vilt 6*5 cm

Oranjebruin vilt 4*2 cm

Grijsbruin vilt 3*1 cm

Zalmroze vilt 3*2 cm

Donkerbruin vilt 3*1 cm

Kraftdoosje 7,6*5,3 cm

Bijpassend garen



Neem de lichtbruine vorm voor het deksel als ondergrond. Leg voordat je begint alle patroondelen op de vorm, zodat je kunt controleren of alles mooi past. Veel onderdelen overlappen elkaar, dus het is belangrijk om de juiste plaatsing vooraf te bepalen. Gebruik voor alle onderdelen bijpassend garen en kleine stiksteekjes.

Begin met het vastzetten van de donkerrode zon. Gebruik bijpassend garen. Steek steeds door alle lagen vilt heen. Knoopjes of afhechtdraadjes blijven aan de achterkant, zodat je ze later niet meer ziet. Plaats daarna de donkergroene heuvel langs de onderkant van de rechthoek van het deksel (dus net boven het losse flapje) en zet ook deze vast. De onderkant van de heuvel valt gelijk met de onderkant van het tafereel.

Leg vervolgens de roodbruine jurk over de heuvel. De onderkant van de jurk valt eveneens gelijk met de onderkant van het tafereel. Schuif het zalmroze hoofd en de hand op de juiste plek, deels onder de jurk. Haal de jurk tijdelijk weg en zet ze vast. Zet dan de jurk rondom vast met kleine stiksteekjes. De opening van de mouw bij de hand mag los blijven.

Leg het bruine haar over het hoofd. Zet het alleen vast langs het gedeelte achter en boven op het hoofd. Het deel dat over het gezicht valt, blijft los. Zo 'valt' het haar mooier.

Maakmomentje



Plaats de drie kleine oranjebruine bladeren boven de uitgestrekte hand. Borduur met stiksteekjes donkerbruin garen nerven op de blaadjes. Begin bij de steel en borduur eerst een lijn door het midden van het blad. Voeg daarna aan weerszijden enkele kleinere nerven toe. Je hoeft de randen verder niet vast te zetten. Zet dan het grijsbruine blad op dezelfde manier op de jurk vast en daarna het donkerbruine blad op de heuvel. Zet de bladeren niet langs de randen vast, maar bevestig ze door met donkerbruin garen de nerven te borduren.

Als alle onderdelen zijn vastgezet, kun je de vilten bovenkant voor het deksel afmaken. Vouw de vier zijanten naar binnen en leg bij iedere hoek de randen tegen elkaar. Zet de hoeken met festonsteken vast. Schuif de vilten hoes over het deksel van het doosje en zet haar langs de randen vast met kleine drupjes lijm. Je herfstdoosje is af!

Heb je genoten van dit patroon?

Laat vooral zien hoe het is geworden!

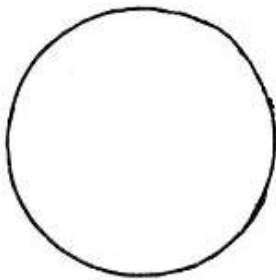
Tag [@feltfolkdesigns](#) op Instagram of mail een foto: info@hetuilenhuis.nl

Meer viltinspiratie vind je op [Etsy](#).

Zin om regelmatig een reminder te krijgen
hoe jij kunt leven volgens de seizoenen?

Volg me op [@jaarrondleven](#)

Patroonblad



Zon 1x donkerrood



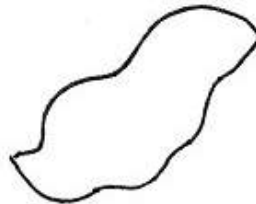
Blad klein 3x
oranjebruin



Blad 1x
grijsbruin



Blad 1x
donkerbruin



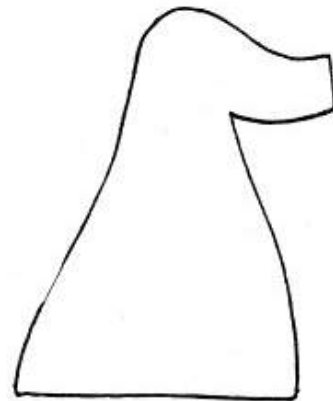
Haar 1x bruin



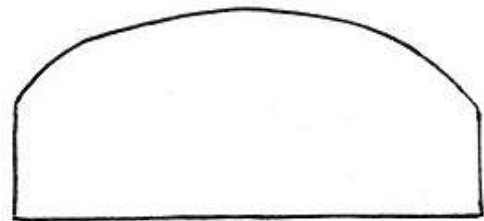
Hand + hoofd
elk 1x zalm



Deksel 1x lichtbruin



Jurk 1x roodbruin



Heuvel 1x
donker grasgroen