

Tags: Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness epub books download; Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness bok pdf svenska; Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness MOBI download; Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness e-bok apple; Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness ladda ner pdf e-bok; Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness las online bok

Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness PDF E-BOK

Betsan Corkhill



Författare: Betsan Corkhill

ISBN-10: 9789176174531

Språk: Svenska

Filstorlek: 1224 KB

BESKRIVNING

Tjugo virkprojekt som är speciellt utformade för att man ska uppnå avslappning och lugn. Här kombineras virkkonst med mindfulness-tekniker. Det rytmiska handarbetet tillsammans med mönstrens upprepningar och färger bidrar till avslappning och ett fokus på här och nu - grundläggande för all mindfulnessutövning. Bland bokens virkningar hittar man t.ex. vackra mandalor med zen-inspirerade cirkelmönster. Och här finns en mängd andra projekt som är ämnade att komplettera virkningens terapeutiska effekter och boosta välmåendet. Med hjälp av den här boken kan man lära sig att använda virkning för att uppnå daglig anti-stress samtidigt som man skapar vackra virkningar. Inga förkunskaper krävs! Betsan Corkhill är specialiserad på hur man använder hantverk för att förbättra mental hälsa och för att hantera mental ohälsa. 2005 startade hon välgörenhetsorganisationen Stitchinks som arbetar med att stödja de som vill använda hantverk på ett terapeutiskt sätt. Betsan Corkhill är leg. sjukgymnast och har lett många studier som syftar till att utveckla hantverk som terapeutiskt redskap.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Virka dig lugn - Fredrikabiblioteken

"Virka dig lugn" - Boktips för virkning, avkoppling och mindfulness av Betsan Corkholl! Betsan har startat välgörenhe...

Virka dig lugn - Tukan förlag - tukanforlag.se

Inlägg om Virkade skrivna av Textil och tips. ... Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness, 2016, ... Virka! : virkade projekt för ditt hem, ...

Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness - Betsan ...

Nu har du chans att vinna en bok med 20 virkprojekt för avkoppling och ... Vinn boken Virka dig lugn. ... 20 virkprojekt för avkoppling och mindfulness.

Virka dig lugn : 20 projekt för avkoppling och mindfulness

LÄS MER