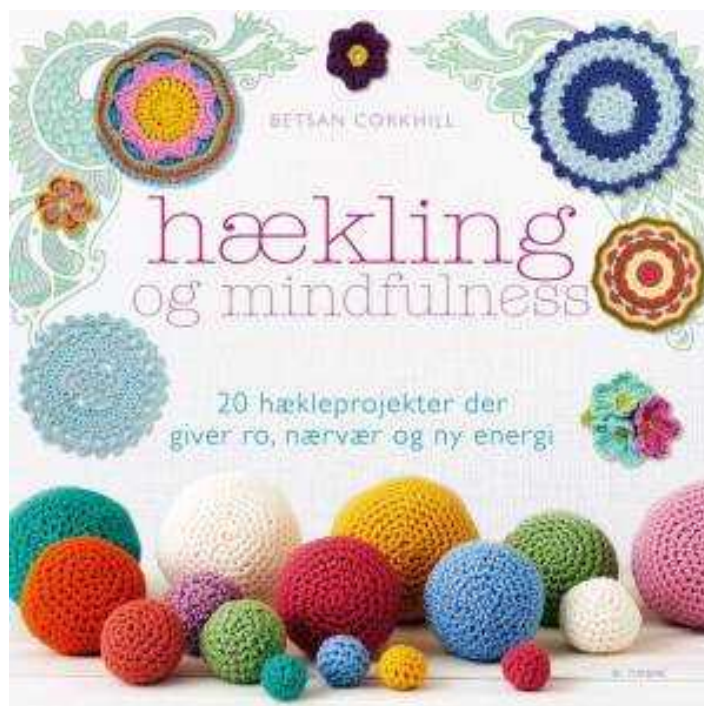


## Hækling og mindfulness PDF

Betsan Corkhill



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Betsan Corkhill  
ISBN-10: 9788740612028  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4248 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness er efterhånden en kendt terapeutisk metode til at nå en mere afslappet og energifuld hverdag. De fleste har også stiftet bekendtskab med mandala malebøgerne. I denne bog præsenteres du for afslappende øvelser, som trivselseksperten Betsan Corkhill har udviklet inspireret af hækling. De er designet til at hjælpe dig med at fokusere dine tanker og føre dig ind i en afslappet, meditativ sindstilstand ved hjælp af hæklingens rytmik og farverige mønstre. Har du brug for at føle dig opkvikket, mere afslappet og velbalanceret, eller bare behov for at tage et øjeblik til at fokusere på dig selv? Så fat hæklenålen og lad dig inspirere af de forskellige hæklemønstre i denne bog. Der er projekter for begynderen og den øvede hækler og mønstre på alt fra simple mandalaer og farverige bordskånere til praktiske tasker og dekorative duge. Alle instruktionerne er lette at gå til og resultatet er ikke blot øget trivsel, men også smukke og brugbare kreationer. Hækling og mindfulness er en nyskabende og inspirerende håndværksbog som vil give din hverdag et strejf af sindsro og mindfulness.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Annoncer med Mindfulness på DBA. Stort udvalg af Mindfulness til billige priser. På DBA finder du altid et godt tilbud på både nye og brugte varer til salg

Undertitel: 20 hækleprojekter der giver ro, nærvær og ny energi Forfatter: Betsan Corkhill Originaltitel: Crochet therapy 20 mindful, relaxing and energizing ...

Som Plusmedlem sparer du op til 90% på over 300.000 bøger og får også 30-70% rabat på Brætspil og Hobbyprodukter. Samt adgang til Plusbog Wauw med rabat på ...

## HÆKLING OG MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)