

Gesundes stricken

Knopfsache



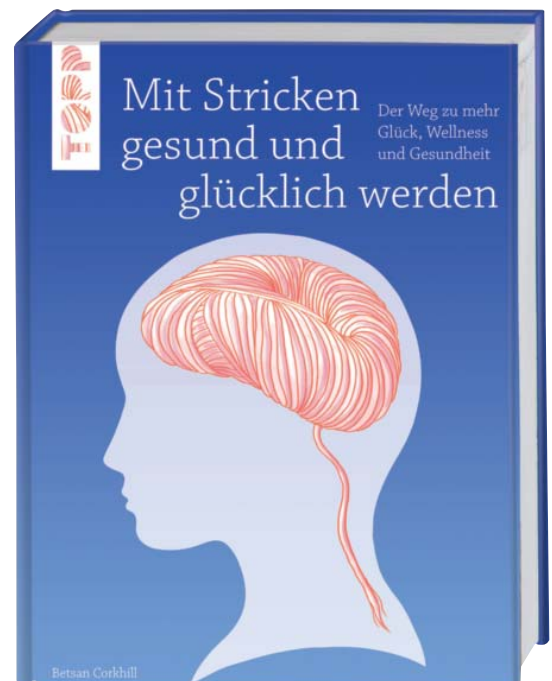
Folge uns!



Heute gibt es eine wirklich interessante Buchempfehlung für euch und mal etwas ganz Anderes. Auch wenn dieses tolle Buch einige Strickanleitungen enthält und auch Erklärungen, wie man diese stricken kann, ist der Anleitungsteil nicht der Hauptfokus dieses Buches. Vielmehr geht es darum durch Stricken gesund und glücklich zu werden. Hört sich interessant an? Finden wir auch!

DAS BUCH

Die Autorin Betsan Corkhill entdeckte das Stricken als Therapie, und präsentiert die Ergebnisse ihrer Studie mit über 3500 Patienten. Auf beinahe 200 spannenden Seiten schildert sie die Zusammenhänge zwischen dem Stricken und dem daraus resultierenden Wohlbefinden, das sich in einer Steigerung des Selbstwertgefühls oder im besseren Stressabbau ausdrücken kann. Dabei unterscheidet Sie zwischen den positiven, meditativen Effekten die das Stricken alleine auf uns hat und den Spaßfaktor den das Stricken in der Gruppe für uns und unser Wohlbefinden bringt.



Dieses Buch bringt einen ganz neuen Blickwinkel auf das Thema Stricken. Alle von uns die gerne Stricken, haben das Wohlgefühl, das es mit sich bringt bestimmt schon einmal erlebt. Betsan Corkhill hat es nun analysiert und auf den Punkt gebracht.

Menschen die noch nie gestrickt haben, werden es nach diesem Buch bestimmt versuchen wollen. Hier helfen die einfachen Anleitungen mit Schachenmayr-Wolle am Ende des Buches.

Hier findet ihr einen Blick ins Buch (<https://www.topp-kreativ.de/mit-stricken-gesund-und-gluecklich-werden-6438>)

Bilder: www.topp-kreativ.de (Frechverlag)

