

HEIKE JAWORSKI



ENTSPANNUNG in *Maritim*

Schöne Strickmuster
mit einfacher Technik
erstellen!



ENTSPANNT
in *Maritim*

Heike Jaworski





Impressum

Autorin: © Heike Jaworski

Fotos: © Heike Jaworski

Covergestaltung: Su Rihs - www.creationen.at

Grafische Gestaltung und Bildbearbeitung: Su Rihs - www.creationen.at

Anker-Illustration: © Freepik.com

Druck und Verarbeitung: Tredition Verlag

ISBN:

978-3-347-20504-8 (Paperback)

978-3-347-20505-5 (Hardcover)

978-3-347-20506-2 (E-Book)

1. Auflage: Dezember 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Alle gezeigten Modelle, Illustrationen und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Jede gewerbliche Nutzung ist untersagt. Dies gilt auch für eine Vervielfältigung bzw. die Verbreitung über elektronische Medien. Alle Anleitungen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Treibt dennoch der Fehlergeist sein Unwesen wird keinerlei Haftung für direkte oder indirekte Folgen übernommen.

Inhaltsverzeichnis

Was hat stricken mit Entspannung zu tun?

Hebemaschen - wie geht das?

Maritimes für die ganz Kleinen

Hebemaschenvarianten

Maritimes Kissen mit Leuchtturm oder Anker

Maritimes im Winter

Illusion - wie geht das?

Herzliche Illusionen im Tuch

Über die Autorin

Was hat stricken mit Entspannung zu tun?

Vielen ist sicher schon einmal der Spruch „Stricken ist das neue Yoga“ begegnet.



Eine Studie des Harvard Medical Instituts hat herausgefunden, dass stricken zur absoluten Entspannung führt. Die Gründe liegen in der immer wiederkehrenden Tätigkeit. Die ständige Wiederholung der Bewegungsabläufe, die kontinuierliche Abarbeitung von Reihen führt dazu, dass man zur Ruhe kommt. Jedes fertige Muster macht stolz. Das Gefühl, etwas Selbstgemachtes im Kleiderschrank oder als Accessoires in der Wohnung zu haben wird mit unendlich vielen Glückshormonen belohnt.