

STRIK OG STRESS AF med Grethe Lindholm Pedersen, Helseværkstedet

Kombinationen af strik/håndarbejde og stress giver afslapning og ro indeni. Man slår masker op på en pind, og så gør man det samme igen og igen og igen, indtil man sidder med sit eget hjemmestrikkede resultat. Og så starter man forfra. Denne gentagne og forudsigelige proces er med til at højne strikningens popularitet. Det er en luksus at fordybe sig, og så får man samtidig lækkert hjemmestrik ud af det. Tænk, at man kan kombinere det at strikke og så samtidig få glæde af meditationens gavnlige virkning?

Forskningen viser, at garn helbreder, strik lindrer depression og opbygger selvtillid, reducerer angst og udskyder demens, er gavnlig i forbindelse med søvnløshed og reducerer irritabilitet og rastløshed, ligesom strik bearbejder sorg.

Du vil opleve stor afspænding, kreative tanker og indre ro undervejs - og ikke mindst efterfølgende, hvor du selv kan bruge de redskaber, jeg har undervist i.

Det at bruge strikning/håndarbejde som meditation, kan være en daglig måde at minimere virkningerne af stress i dit liv.

Scene 3 fredag kl. 15.45, lørdag kl. 16.15 og søndag kl. 15.00