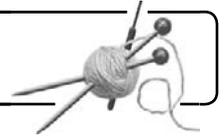


Arbeitskreis Handarbeiten



Handarbeit als Therapie

Ärzte empfehlen ihren Patienten bei Depressionen Strickkurse zu besuchen, statt Antidepressiva zu nehmen.

Stricken oder häkeln stärkt das Selbstwertgefühl. Forscher haben herausgefunden, dass stricken genauso wirksam den Blutdruck senkt wie Joga oder Meditation.

Gerade, wenn man sich gestresst fühlt, ist es wichtig, sich bewusst Zeit für etwas zu nehmen, das entspannt.



Strickjacke

Foto: Hanne Ritter

Bestattungshaus Cladow



Gern beraten wir Sie in allen Fragen zur Vorsorge

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Erladigung aller Formalitäten
jederzeit Hausbesuche

K. Müller-Berndt
Parnemannweg 31
14089 Berlin

Tel.: 365 00 838 Tag und Nacht

Stricken ist wie Wellness.

Das rhythmische Klappern der Nadeln hat eine beruhigende Wirkung. Unangenehme Gedanken können zur Ruhe kommen. Auch Menschen mit chronischen Schmerzen profitieren davon. Schmerzwahrnehmungen werden vorübergehend verdrängt.

Wer gern strickt oder häkelt, leidet seltener an Gedächtnisverlust. Nervenzellen werden aktiviert. Stricken in der Gruppe macht Spaß. Man teilt sich mit über Wolle und Muster und vergisst einen Moment seine Sorgen.

Wenn Sie, liebe Leserinnen, Lust auf eine anregende Handarbeitsgruppe bekommen, besuchen Sie uns. Wir treffen uns jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17 – 19 Uhr.

Eva Schäfer