

BARBARA SANDER

W LLNESS

STRICKEN ENTSPANNT!

EINFACHE MODELLE UND
MEDITATIVE MUSTER



INHALT

4 **DAS WOLLNESS-PRINZIP**

10 **WÄRME & LICHT**

12 Harmonie

16 Sanftheit

20 Wärme

26 Zeit

30 Entspannung

34 **FARBE & FREUDE**

36 Freude

40 Geborgenheit

44 Achtsamkeit

48 Wohlgefühl

52 Klarheit

56 Balance

64 Glück

68 **RUHE & KRAFT**

70 Ruhe

76 Kraft

80 Leichtigkeit

84 Energie

90 Ausgleich

94 **STRICKTECHNIK**

