

ViLSE
COLLECTION



Virkkunskaper:
Ta steget från
nybörjare och
hitta lugnet

ViLSE i Garnet

Virkning för kreativ återhämtning

Välkommen till en guide som hjälper dig att hitta lugn och återhämtning genom virkning. Här får du sakta ner, landa i nuet och skapa med händerna. Vi vet hur lätt det är att gå vilse i vardagens stress och alla måsten. Virkning kan bli din paus, där både kroppen och tankarna får chans att landa. Den rytmiska rörelsen i händerna väcker en känsla av närvaro, och maska för maska skapas något konkret. Själva görandet blir värdefullt i sig och ger en stund av glädje – för dig själv eller någon annan.

I *ViLSE i Garnet* får du lära dig enkla verktyg för närvaro och hur du kan integrera dem i din virkstund.

Så att varje maska blir en stund av lugn och fokus. Medveten återhämtning i en aktivitet som virkning gör att kroppen får vila samtidigt som händerna är i rörelse.

Det skapar lugn, ökar närvaron och hjälper nervsystemet att återhämta sig på ett naturligt och kravlöst sätt.



Guiden innehåller verktyg för återhämtning och hur du praktiskt integrerar dem i din virkstund. Du får även tillgång till en **ljudfil** där vi guider dig genom en avslappnande kroppsscanning.

Guiden ger dig också en lättillgänglig översikt om stress – hur den kan påverka oss och varför det är viktigt att ge sig själv tid för återhämtning.

Dessutom får du inspirerande tips om hur naturen kan förstärka din kreativa paus och hjälpa dig att hitta ro när du virkar.



Virkprojekten

I guiden ingår fyra virkmönster: pannband, tub, mössa och vantar.

Som vägledning i de fyra virkprojekten ingår:

- Skriftliga instruktioner på svenska
- Vägledande bilder
- En film där vi visar hur maskorna görs

Dessa projekt är noga utvalda för att vara både roliga att virka och praktiska att använda. De bygger på samma maskor, vilket skapar igenkänning och rytm, och är enkla nog för att ge lugn och ro under virkningen. Det färdiga resultatet är inte det viktigaste – det är stunden av närvaro och skaparglädje som räknas.



Film



Virkmönster

Guiden passar dig som:

- Vill hitta lugn och återhämtning i vardagen
- Vill använda kreativitet som ett verktyg för närvaro
- Är nyfiken på medveten virkning
- Vill inspireras av hur virkning, natur och återhämtning kan samverka
- Vill uppleva glädje i det enkla och långsamma

Virkkunskaper – Du bör känna dig bekväm i virkningens grunder och vara redo för att ta steget från nybörjare.

Obs: Filmen visar hur maskorna görs.

*Händer som skapar,
sinne som vilar –
maska för maska
finner du ro*



Detta ingår:

I guiden får du en pdf med:

- Inspiration till hur virkning kan bli en stund för återhämtning, lugn och närvaro i vardagen.
- En genomgång av vad stress är och varför återhämtning är viktigt.
- Tankar och tips om hur du kan använda kreativitet som ett verktyg för att landa i nuet.
- Enkla övningar och checklista med verktyg för att träna närvaro och skapa ett lugn under din virkstund.
- Ljudfil med guidad kroppsscanning.
- Inspiration till hur naturen kan förstärka din kreativa paus.
- 4 virkmönster med skriftliga instruktioner och vägledande bilder.
- 1 film där vi visar virkmaskorna.



Ta med dig lugnet

Det handlar inte om perfektion, utan om närvaro och ro. Låt varje maska bli en stund för dig själv – där händerna arbetar och kroppen får vila. Ta med dig den känslan av lugn och stilla fokus, var du än är. Låt dig virka dig vilse och hitta tillbaka till lugnet.

*I varje maska, i varje varv,
finns en stund av lugn
– en plats där kreativitet och
återhämtning möts.*

