

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Welkom bij Mindful Doodling!

We hebben het allemaal razend druk en soms komen we nauwelijks toe aan tijd voor onszelf. Mindful doodling is een uitstekende manier om te ontspannen en stress weg te werken.

Dit boek laat je stap voor stap manieren zien om zelf patronen te bedenken waarmee je de pagina's kunt verfraaien. Deze teken-techniek is geweldig voor je concentratie en kan je zelfs beter helpen slapen!

Wordt het dus geen tijd om kennis te maken met je binnenwereld van rustgevende patronen?

Aan de slag!

