

HERZ an HERZ

MANDALA VORLAGEN

Das Wort „**MANDALA**“ stammt aus dem Sanskrit, einer alten indischen Hochsprache, und bedeutet Kreisbild, oder auch heilige Mitte. Das Zentrum, der „Kern“, ist hier wesentlich. Der Kreis ist seit Urbeginn das Symbol der Einheit und hat von je her eine bedeutende Rolle gespielt.

Mandalas stellen symbolisch die Ganzheit der göttlichen Ordnung oder auch den Mittelpunkt in unserem Universum dar.

Das Ausmalen von Mandalas

Die Tätigkeit des Ausmalens hilft dabei, zur Ruhe zu finden und Stress abzubauen. Der Fokus liegt beim Malen nur auf der Tätigkeit der Hände, alles andere wird ausgeblendet. Du kannst dadurch die Konzentrationsfähigkeit schulen und dabei entspannen.

Bei meinen Mandalas darfst du deiner eigenen Kreativität Ausdruck verleihen und jedes Mandala zu deinem eigenen Kunstwerk machen!

Ich habe die Vorlage absichtlich sehr hell angelegt, damit du besser damit spielen kannst! Du kannst die bestehenden Muster nachzeichnen und beliebig ergänzen. Verschiedene Farbkombinationen ausprobieren und harmonische Zusammensetzungen kreieren. Vielleicht machst du dir bereits im Vorfeld Gedanken, in welchen Farben du dein Mandala ausmalen möchtest, oder aber du lässt dich auf den Flow ein und schaust, was sich ergibt!

Das Ziel

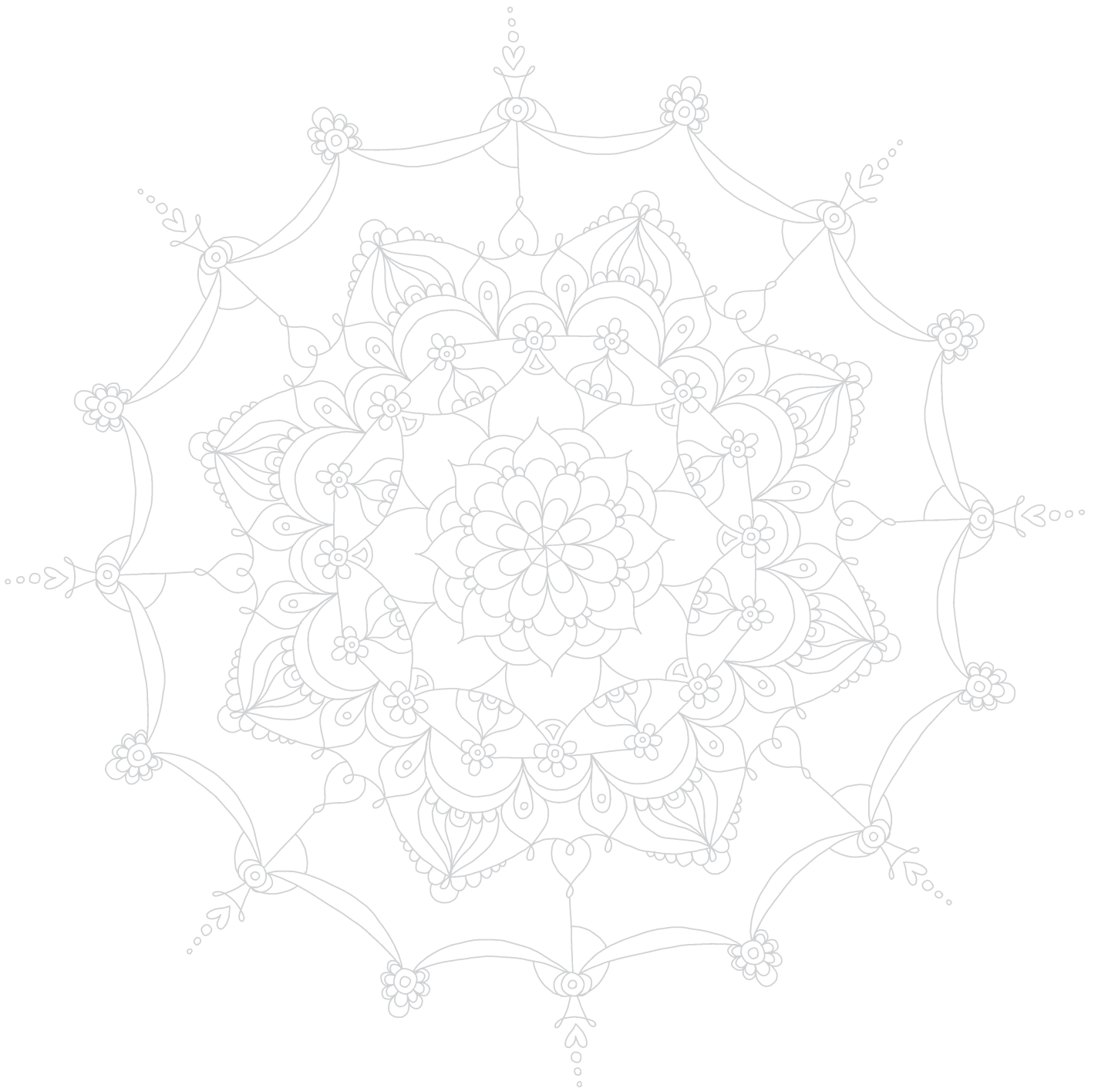
Lass' deiner Kreativität freien Lauf und habe Spaß!
Die Entspannung wird sich von alleine einstellen und auch deine Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit wird dabei automatisch geschult.
Wenn du dann dein fertiges Mandala vor dir hast, wirst du ein kleines Erfolgserlebnis verspüren.

Was benötigst du

Am besten einen Fineliner, Filz- oder Buntstifte

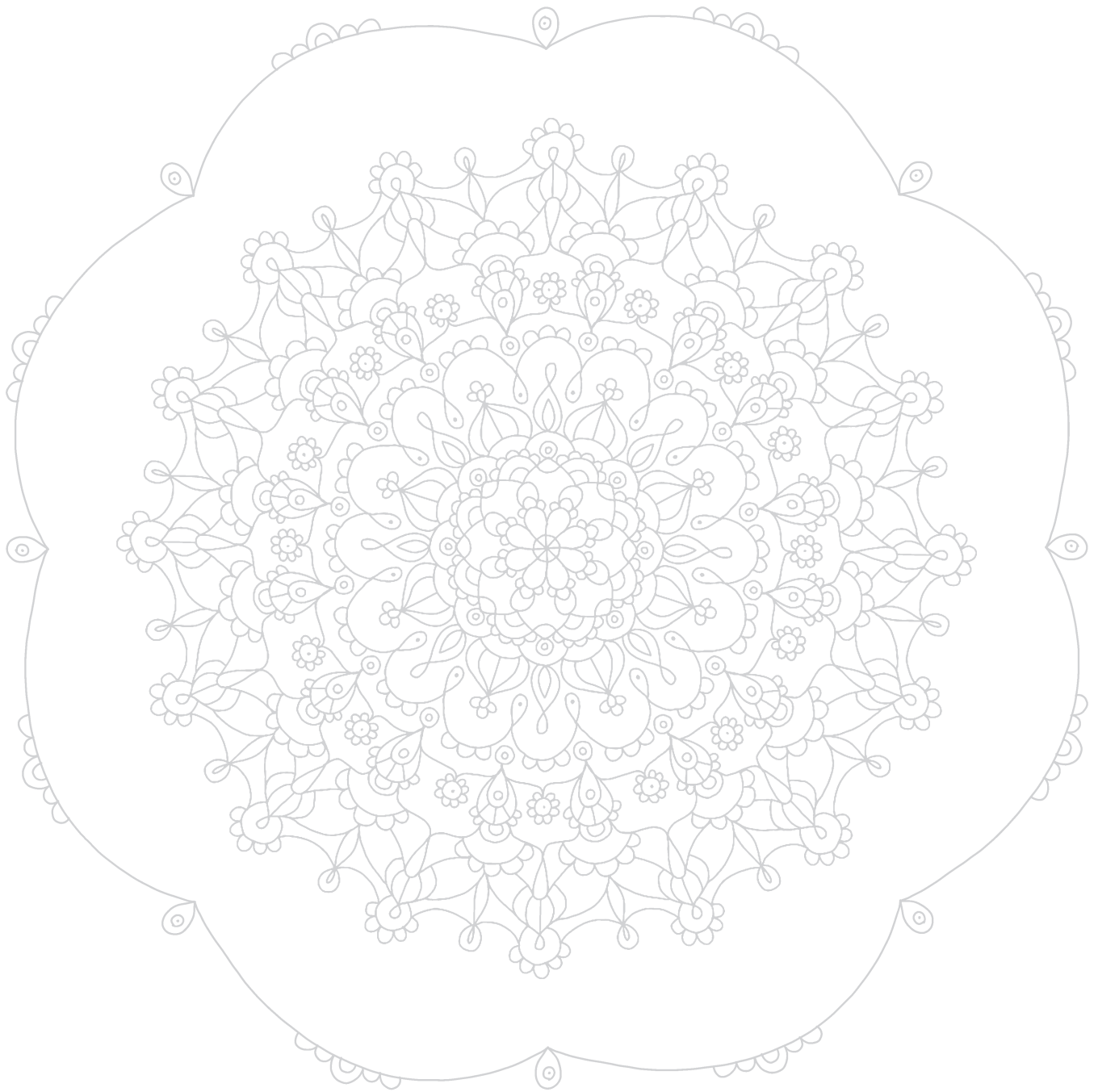
Wie fängst du an

Nimm dir mind. 15 Minuten Zeit für eine Mal-Session.
Gönne dir ganz bewusst Zeit für dich selbst oder plant als Familie einen gemeinsamen, kreativen Nachmittag ein. Am besten du schaltest dein Handy aus ;-)
Vielleicht magst du während des Ausmalens Musik hören.
Mach' es dir einfach so gemütlich wie möglich.
Und los geht's ... starte in der Mitte und arbeite dich kreisförmig nach außen.
Drehe gerne auch das Blatt Papier. Viel Freude!



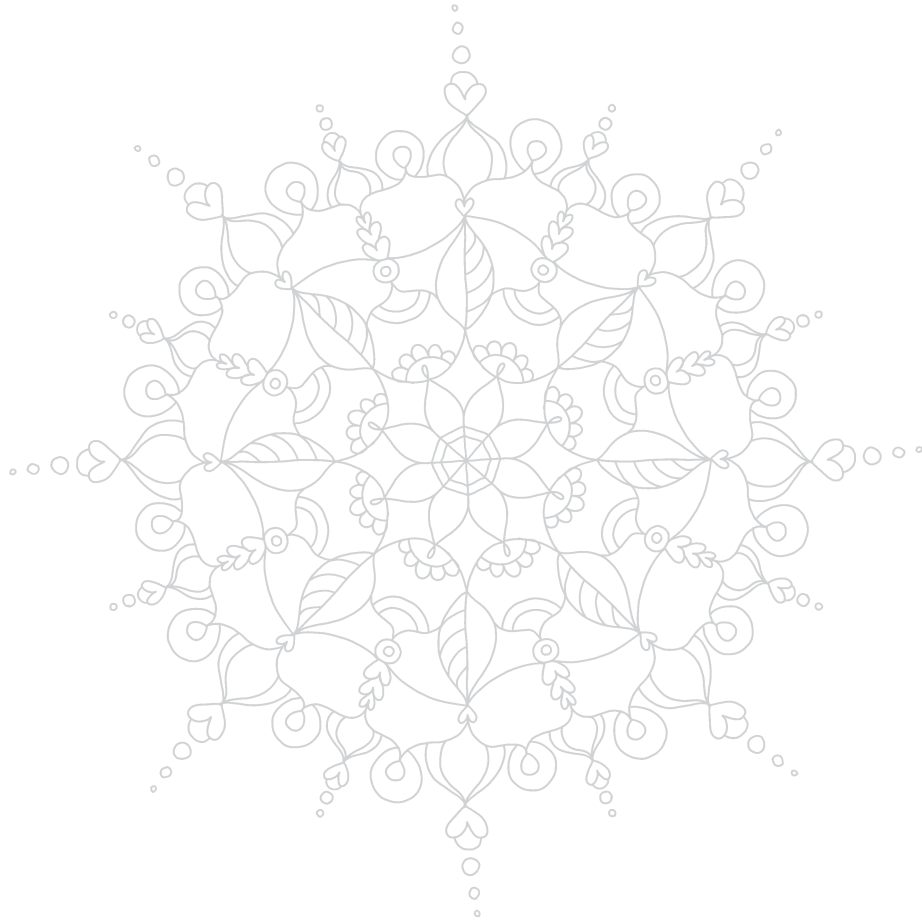
HERZ
an
HERZ

Atelier für Design & Illustration · Christina Wasenegger · www.herzanherz.at



HERZ
an
HERZ

Atelier für Design & Illustration · Christina Wasenegger · www.herzanherz.at



HERZ
an
HERZ

Atelier für Design & Illustration · Christina Wasenegger · www.herzanherz.at