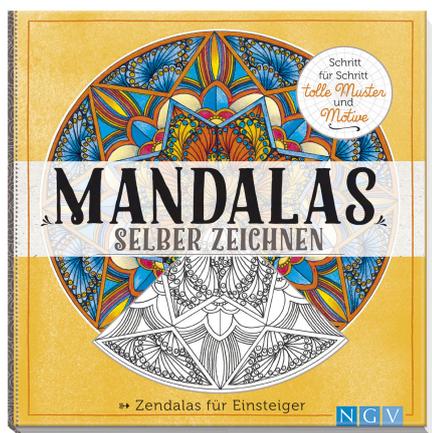


# Mandalas selber zeichnen

## Zendalas für Einsteiger - Tolle Muster und Motive

### Mandala-Kunst meets Zen-Art



- Kreatives Entspannen mit Zen-Art und Mandala-Kunst: Schritt für Schritt, Muster für Muster zum fertigen Zendala
- Zum Üben: 12 wunderschöne, farbige Mandala-Vorlagen
- Einfach: Zen-Art-Muster auf vielen Übungsseiten Schritt für Schritt nachzeichnen
- Kreativ: inspirierende Mandala-Körper für Ihre ganz eigenen Zendalas
- So wird's bunt: mit vielen Farbvorschlägen

Ein wunderbarer Weg zu mehr Achtsamkeit: Zeichnen und gestalten Sie Ihre eigenen Mandalas! Erleben Sie, wie mit Mandala-Formen und verspielten Zen-Mustern zauberhafte Kunstwerke entstehen. Schritt für Schritt und Muster für Muster führt Sie dieses Übungsbuch zum fertigen Zendala. Lassen Sie sich inspirieren von Formen, Mustern und Farbvorschlägen. Die faszinierenden Mandala-Kraftbilder kombiniert mit harmonischen Zen-Mustern regen den Geist an und beruhigen. Aus den selbst geschaffenen Zendalas holen Sie sich Ihre Kraft für den Alltag. Das ist kreatives Entspannen!

#### **Zielgruppe:**

Menschen, die beim Telefonieren kleine Skizzen kritzeln; Ausmal-Fans; Menschen auf der Suche nach kreativer Entspannung; Menschen, die nicht selber malen, aber kreativ sein wollen; Doodle-Fans; Papeterie-Fans

---

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
Klappenbroschur, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten, Format 22, x 22 cm  
ISBN: 978-3-625-17820-0  
Erscheint: Januar 2017  
5,99 EURO