

Mandala

**Benötigtes Material:**

Buntstifte oder Faserstifte
bzw. Filzstifte

Benötigtes Werkzeug:

etwas Zeit und Geduld

Mandala

Mandalas sind Bilder aus verschiedenen Formen, die im Buddhismus und Hinduismus eine magische bzw. religiöse Bedeutung besitzen. Meist sind die Bilder rund, auf den Mittelpunkt ausgerichtet und stellen die Unendlichkeit des Weltraums dar.

Wir verwenden Mandalas heute meist zum Ausmalen und Spaß haben. Beim Ausmalen eines Mandalas passiert allerdings noch etwas: Wir werden ruhiger, wir konzentrieren uns automatisch auf das Bild und meditieren so! Es ist egal in welchen Farben oder Mustern du das Bild ausmalst, es soll dir einfach gefallen.

Wenn du also nervös bist, warten musst oder es regnet und du nicht draußen spielen kannst, schnapp dir eine Mandala Vorlage, Buntstifte, Wachskreide oder Fasermarker und meditiere los - Viel Spaß!



TIPP:

Mandalas kannst du auch mit Steinen, Glasnuggets oder Naturmaterialien auflegen! Fange dazu in der Mitte an und arbeite dich nach außen vor. Das macht auch in Gruppen oder in Klassen sehr viel Spaß.

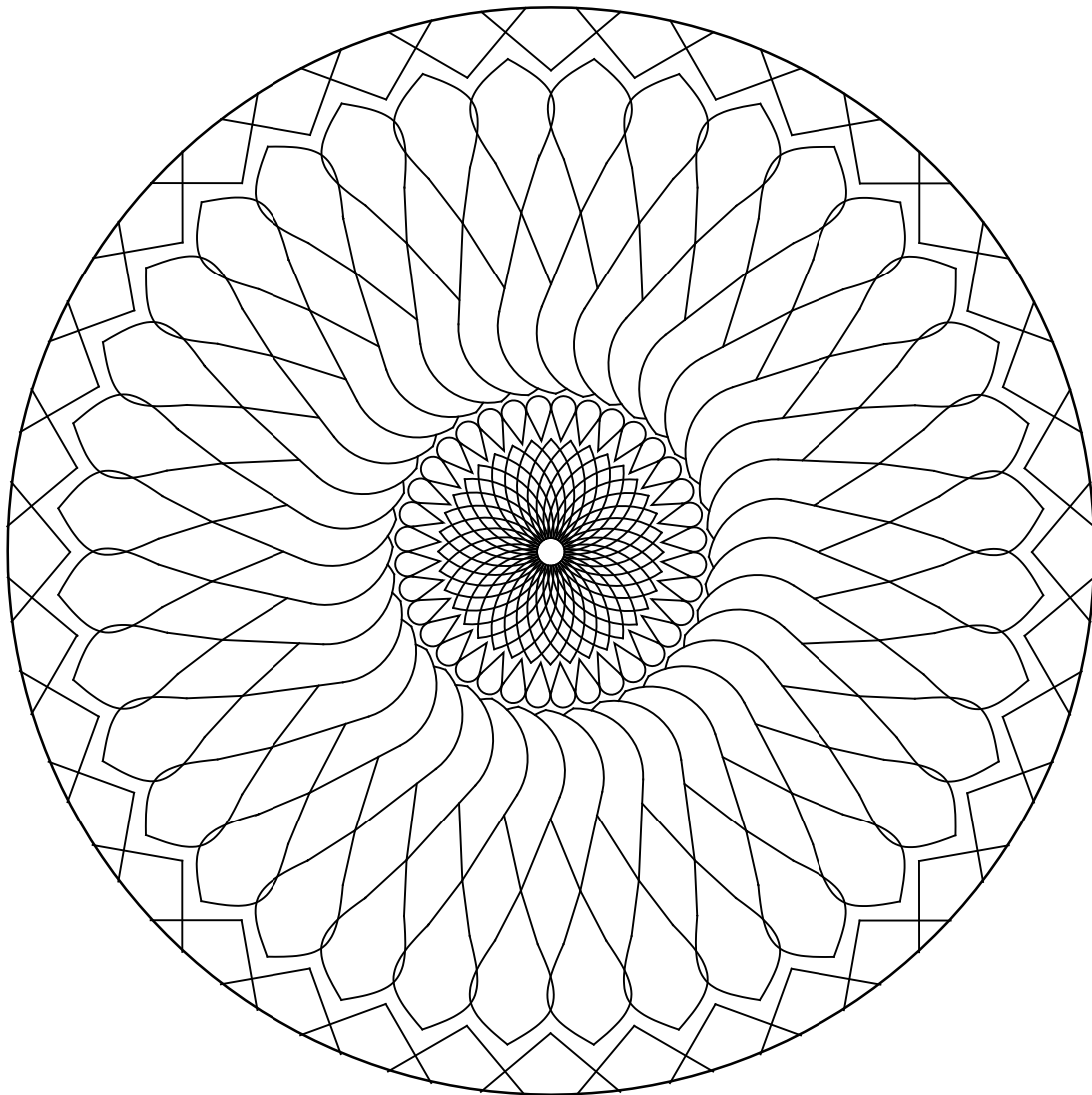
Benötigtes Material:

Buntstifte oder Faserstifte
bzw. Filzstifte

Benötigtes Werkzeug:

etwas Zeit und Geduld

Mandala

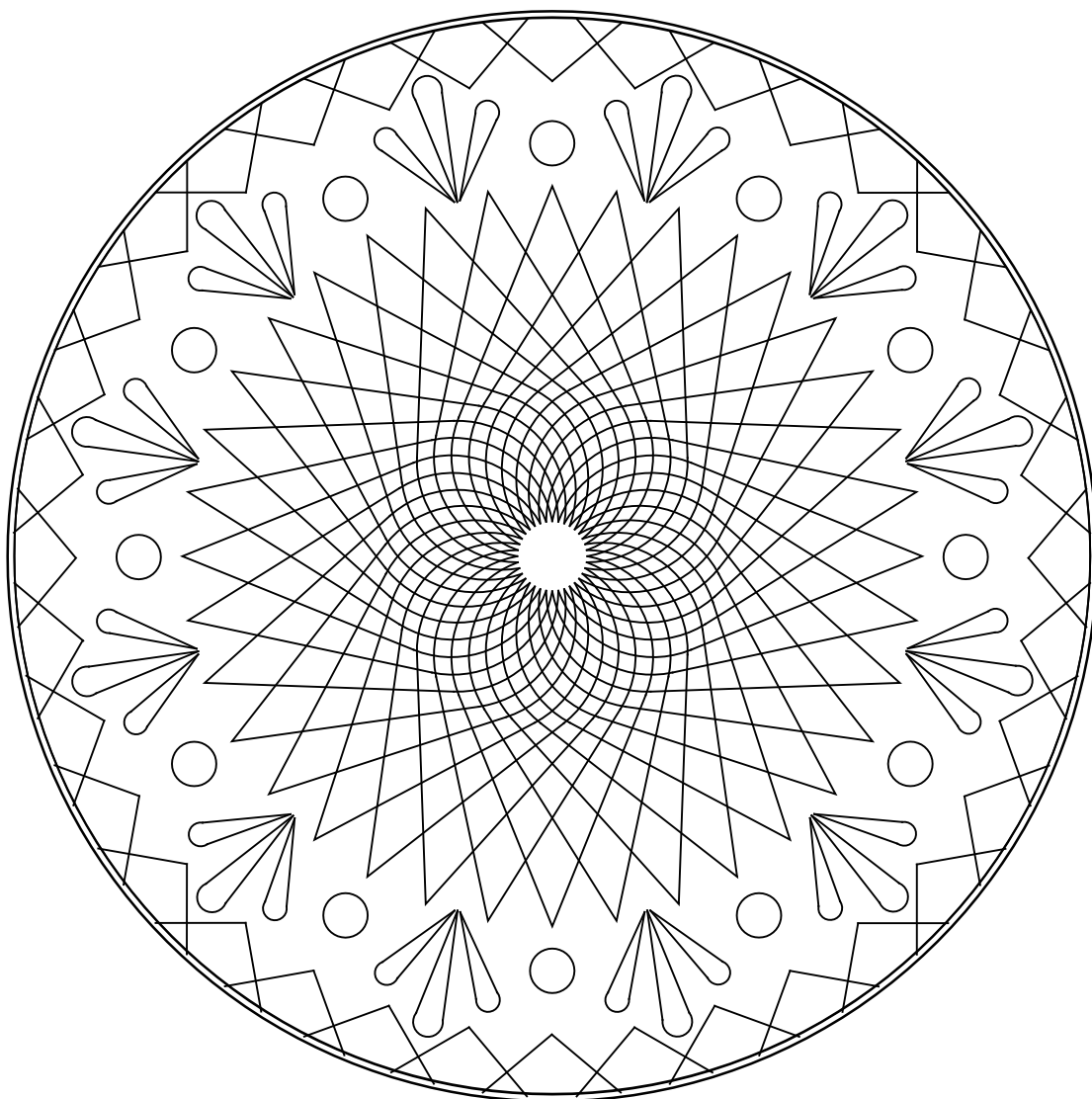
**Benötigtes Material:**

Buntstifte oder Faserstifte
bzw. Filzstifte

Benötigtes Werkzeug:

etwas Zeit und Geduld

Mandala

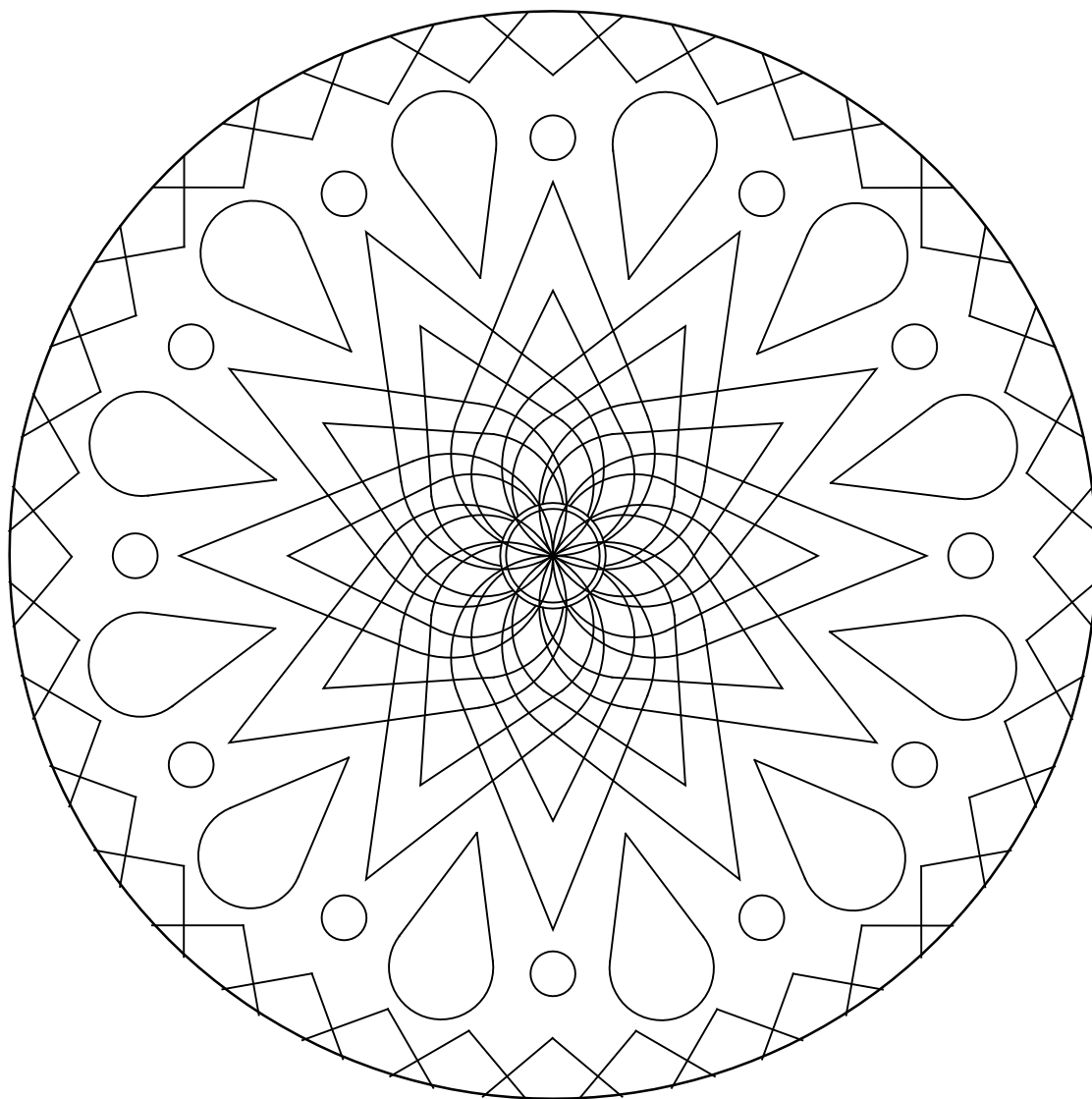
**Benötigtes Material:**

Buntstifte oder Faserstifte
bzw. Filzstifte

Benötigtes Werkzeug:

etwas Zeit und Geduld

Mandala

**Benötigtes Material:**

Buntstifte oder Faserstifte
bzw. Filzstifte

Benötigtes Werkzeug:

etwas Zeit und Geduld