

Mandalas und Achtsamkeit



Mandalas ausmalen gibt uns die Möglichkeit, an unserer Achtsamkeit zu arbeiten und einen entspannteren Zustand zu erreichen. In unserer Kindheit gehen wir vielen Freizeitaktivitäten nach, nur um Spaß zu haben oder uns zu vergnügen. Aber je älter wir werden, desto mehr Verpflichtungen haben wir und desto öfter nehmen wir den Satz in den Mund, dass wir keine Zeit für nichts hätten. Das führt dazu, dass wir solchen Aktivitäten in unserem Alltag fernbleiben. Und darüber hinaus hat es zur Folge, dass wir noch gestresster sind, da wir so niemals abschalten können. Diese geometrischen Vorlagen mit Farbe zu füllen, hilft uns dabei, Stress abzubauen, herunterzukommen, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und vor allem, uns mit uns selbst zu verbinden.

Viel Spaß beim Ausmalen!!

