

Dieses Büchlein
gehört:

.....

.....





© Edition Michael Fischer | presse@emf-verlag.de
Nur zur internen Verwendung.



inspiration
**HAPPY
MANDALA**

FARBE REIN STRESS RAUS

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2015

© Edition Michael Fischer GmbH, Igling

Projektmanagement: Saskia Wedhorn
Satz: Markus Kieninger
Cover: Silvia Keller


Printed in Italy

ISBN: 978-3-86355-437-8

www.emf-verlag.de



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER



© Edition Michael Fischer | presse@emf-verlag.de
Nur zur internen Verwendung.

Rundherum entspannt mit Ausmalbildern

Erinnern Sie sich noch, wie viel Freude es Ihnen bereitete, als Kind schöne Ausmalbilder mit Buntstiften auszufüllen? Vergegenwärtigen Sie sich die Ruhe und das Vergnügen, die Sie dabei empfanden. Bekritzeln Sie auch beim Telefonieren Notizzettel oder malen Magazineseiten aus? Das macht Spaß – und zum Ausmalen braucht man keine besonderen Kenntnisse. Sie spüren dabei wieder das Kind, das Sie einst waren, und können überdies eine meditative Pause einlegen. Schließlich weckt es die Kreativität, die in jedem von uns schlummert.

Bei Stress gibt es nichts Besseres, als vollkommen in Farben und im minutiösen Ausmalen figurativer oder abstrakter Formen zu versinken. Es stellt sich die notwendige Leere ein, mit der sich ein von Smartphones und Tablets überfordertes Gehirn wieder auf Null setzen lässt.

Dieses Heft enthält über 50 inspirierende Mandalas und Ornamente. Wählen Sie das Motiv zufällig und instinktiv aus und legen Sie los. Es gibt keine Regeln! Egal, ob Filz- oder Buntstift: Lassen Sie sich treiben von den Farben, die sich Ihnen bieten. Allmählich werden Sie ruhiger und denken nur noch an die Bewegung Ihrer Hand und an die Farben, mit denen Sie die Konturen ausmalen. Konzentrieren Sie sich auf kleinste Details.

Trennen Sie schließlich das fertige Bild (oder auch mehrere), das Sie am meisten inspiriert, aus dem Heft heraus. Ziehen Sie sich zurück, betrachten Sie es und lassen Sie dabei Ihren Gedanken freien Lauf – so fördern Sie Konzentration und Meditation.

5 bis 10 Minuten Ausmalen pro Tag genügen, um zu entspannen und wieder zur Ruhe zu kommen!



© Edition Michael Fischer | presse@emf-verlag.de
Nur zur internen Verwendung.

