

# MANDALA AUSMALBILDER

3 X KOSTENLOSE MALVORLAGEN  
ZUM AUSDRUCKEN



Viele Erwachsene haben die Kunst des Mandalamalens bereits für sich entdeckt. Aber auch Kinder und weniger Begabte können beim Ausmalen von Mandalas spielerisch zur Ruhe kommen und ihre Kreativität fördern.

Der aus dem Buddhismus stammenden Tradition der Mandalas entspringen auch die 44 Vorlagen in diesem Mandala Malbuch. Die extra breiten Linien und großen Flächen sind auch bei einer eventuellen Sehschwäche noch gut zu erkennen. Das erleichtert die Kolorierung von Hand und kommt zudem Menschen entgegen, die ihre feinmotorischen Fähigkeiten trainieren wollen. Die Beschäftigung mit diesem Mandala Malbuch hat also auf vielen Ebenen einen positiven, therapeutischen Effekt.

Mandalas sind der traditionelle und zugleich kreative Weg innezuhalten und zu sich selbst zu finden. Beim Ausmalen der harmonischen Formen in diesem Mandala Malbuch kommen Kinder zur Ruhe und erreichen schon nach wenigen Minuten mühelos einen ruhigen Zustand. Die Gedanken und Eindrücke des Alltags verflüchtigen sich und Stress löst sich auf. Alles was man dafür benötigt, sind Stifte und Ruhe. Zusätzlich zur Entspannung lernt man beim Ausmalen von Mandalas, sich zu konzentrieren und seinem Gehirn auf diese Weise eine Erholung zu gönnen.

Das ist für Erwachsene, aber auch für immer mehr Kinder, inzwischen ein Problem. In der heutigen Zeit, die vor allem von Eile, Hektik und Leistungsdruck geprägt ist, ist das Innehalten und Entspannen deshalb notwendiger denn je. Mandalas sind der ideale Weg dorthin. Ein solch durchschlagender psychologischer Effekt mit einfachen Mitteln ist in dieser Form einzigartig.

ISBN: 978-1790509089

Abmessungen: 21,59 x 0,38 x 21,59cm

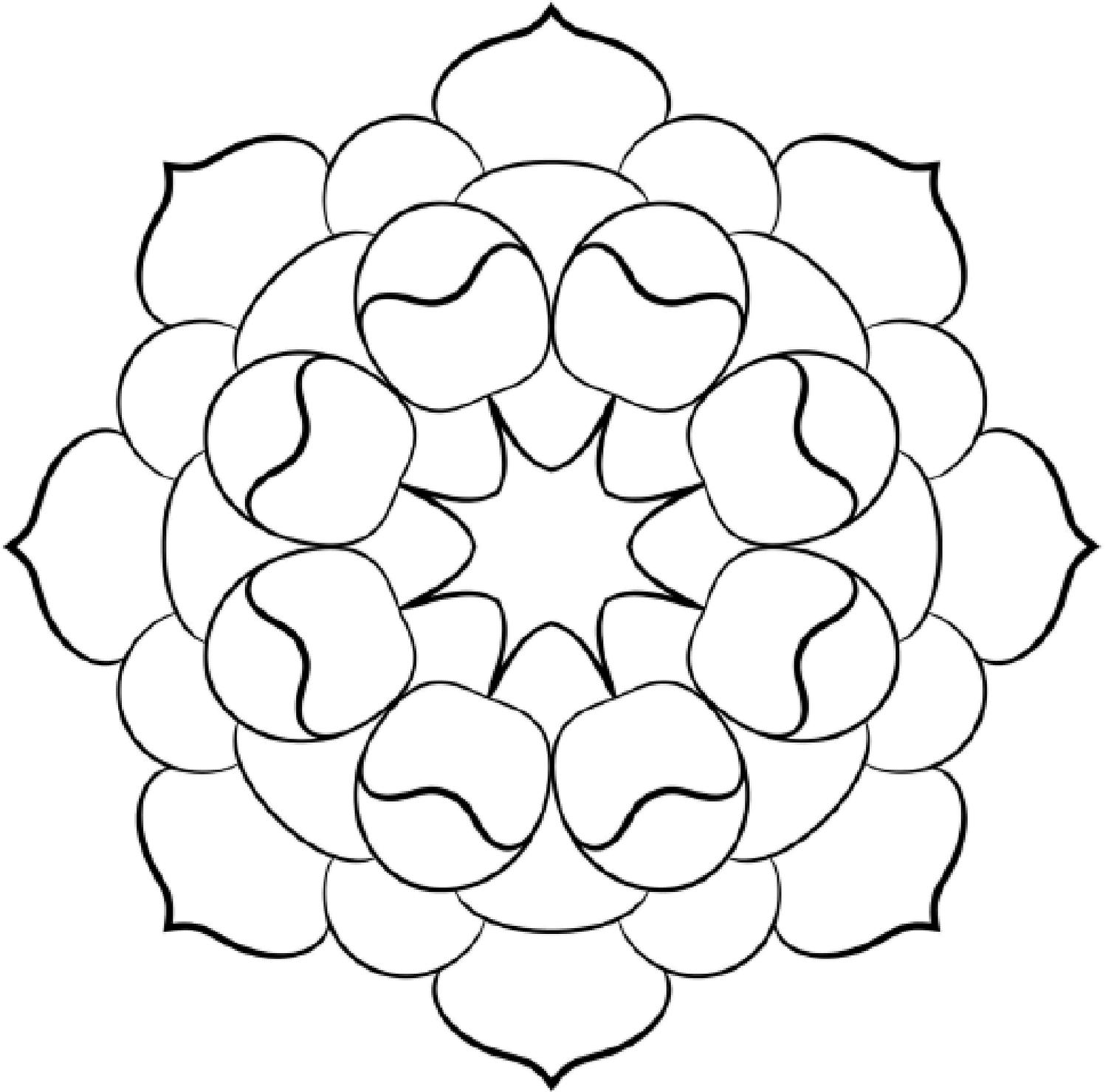
Motive: 50 Motive

Seiten: 149 Seiten

Autor: Christiano Mancini

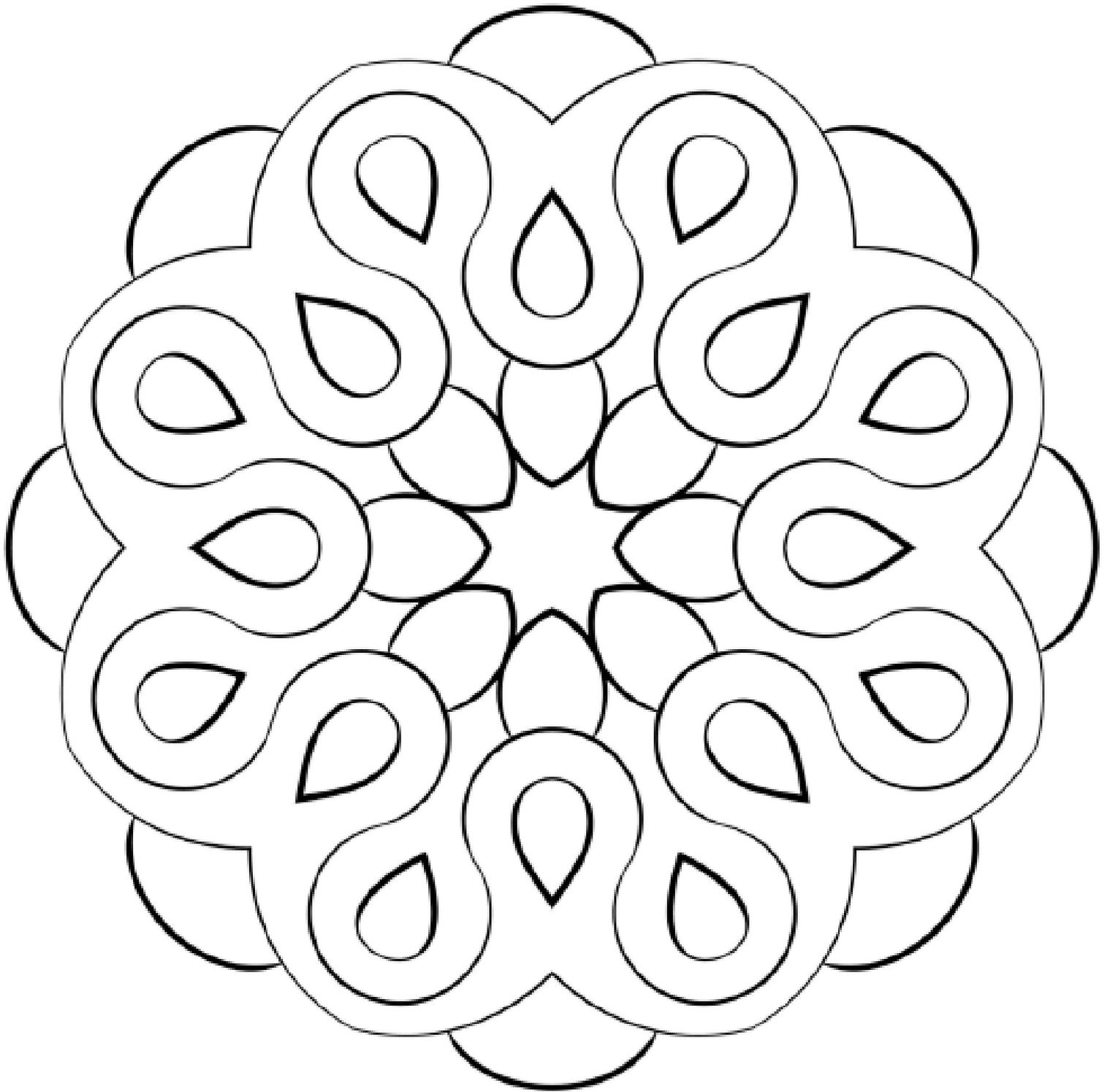
© Die Malvorlagen stammen aus dem Malbuch „Das Mandala Malbuch für Beginner“ von Christiano Mancini. Erhältlich bei Amazon (ISBN 978-1790509089). Die Vorlagen dürfen für private, nicht-kommerzielle Zwecke unter Angabe des Copyrights verwendet und kopiert werden. Eine digitale Veröffentlichung ist nicht gestattet.

Weitere kostenlose Malvorlagen auf: [www.Malbuch-Welt.de](http://www.Malbuch-Welt.de)



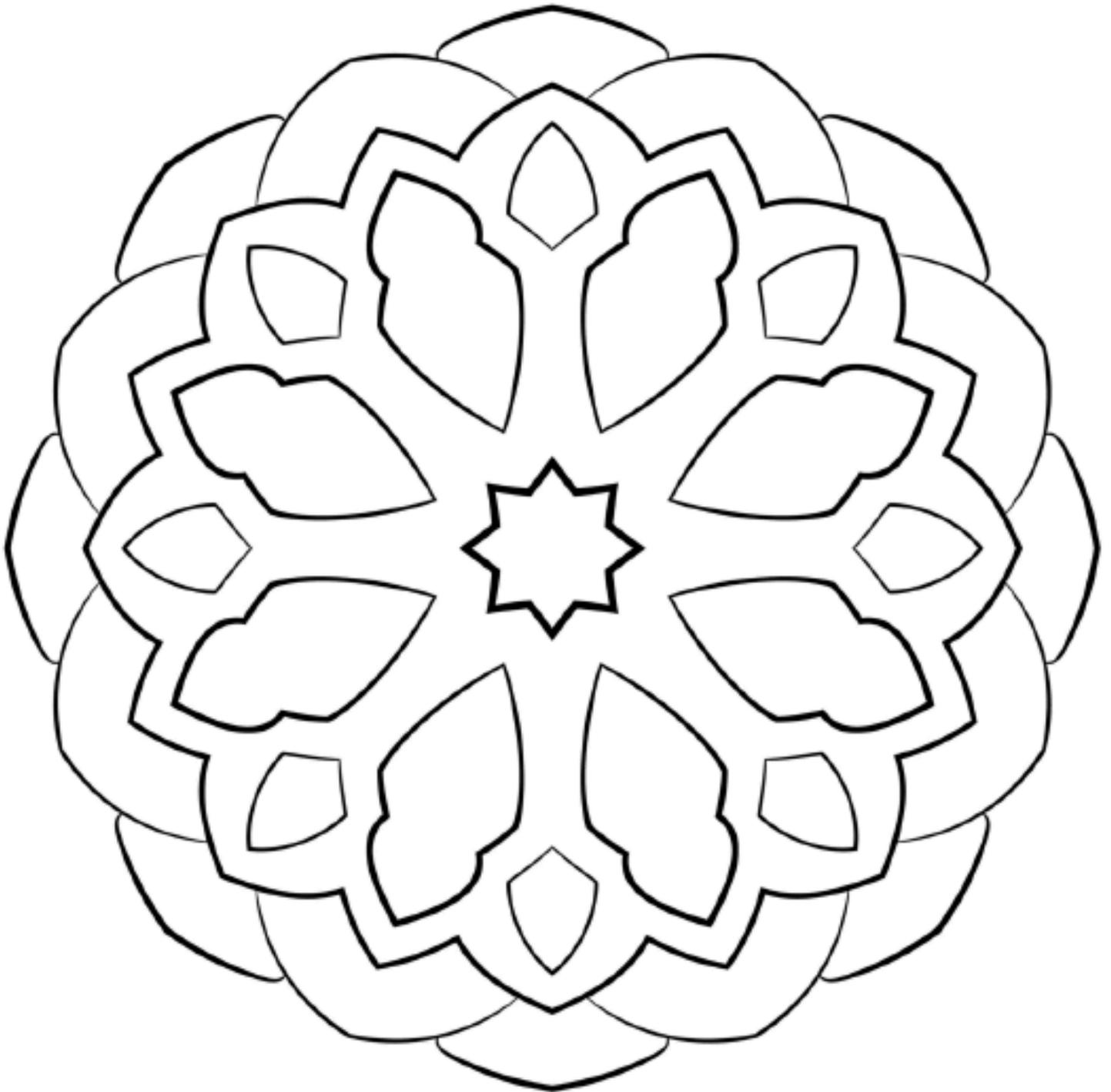
© Die Malvorlagen stammen aus dem Malbuch „Das Mandala Malbuch für Beginner“ von Christiano Mancini. Erhältlich bei Amazon (ISBN 978-1790509089). Die Vorlagen dürfen für private, nicht-kommerzielle Zwecke unter Angabe des Copyrights verwendet und kopiert werden. Eine digitale Veröffentlichung ist nicht gestattet.

Weitere kostenlose Malvorlagen auf: [www.Malbuch-Welt.de](http://www.Malbuch-Welt.de)



© Die Malvorlagen stammen aus dem Malbuch „Das Mandala Malbuch für Beginner“ von Christiano Mancini. Erhältlich bei Amazon (ISBN 978-1790509089). Die Vorlagen dürfen für private, nicht-kommerzielle Zwecke unter Angabe des Copyrights verwendet und kopiert werden. Eine digitale Veröffentlichung ist nicht gestattet.

Weitere kostenlose Malvorlagen auf: [www.Malbuch-Welt.de](http://www.Malbuch-Welt.de)



© Die Malvorlagen stammen aus dem Malbuch „Das Mandala Malbuch für Beginner“ von Christiano Mancini. Erhältlich bei Amazon (ISBN 978-1790509089). Die Vorlagen dürfen für private, nicht-kommerzielle Zwecke unter Angabe des Copyrights verwendet und kopiert werden. Eine digitale Veröffentlichung ist nicht gestattet.

Weitere kostenlose Malvorlagen auf: [www.Malbuch-Welt.de](http://www.Malbuch-Welt.de)