

Mandala ganz entspannt

Dafür braucht ihr : ein weißes Blatt Papier oder Pappe
eine Kreisform zum Aufmalen (z.B. Teller)
Filz - oder Buntstifte
Musik , versucht es mal mit instrumental oder
Klassischer Untermalung

Zuerst malt euch einen Kreis auf euer Blatt und schneidet ihn anschließend aus.

Danach wird die Musik eingeschaltet und ihr nehmt einen Stift eurer Wahl. Mit Stift und Musik malt ihr Linien in den Kreis.

Wenn genügend Spuren und Überschneidungen in eurem Kreis zu sehen sind, könnt ihr mit dem Ausmalen einzelner Felder beginnen und vollenden, so wie das Empfinden ist.

Viel Spaß und bleibt entspannt!!!