

Mandalamalen für Erwachsene



Mandalas ausmalen bedeutet, sich einer Sache mit voller Aufmerksamkeit zu widmen. Die spirituelle Kreisform hilft dabei, sich auf ein Zentrum zu konzentrieren, sich vom Alltagsgeschehen abzulenken und den Stress für eine Weile zu vergessen.

Für Erwachsene gibt es anspruchsvolle Mandala Vorlagen, die Entspannung und Ruhe ermöglichen. Um die ausgleichende Wirkung der magischen Mandalas positiv

auf sich wirken zu lassen, sollten Sie sich möglichst von nichts ablenken lassen. Je nach empfinden können sie auch entspannende Musik dazu hören und ab und an aus dem Fenster schauen, um die Augen zu entspannen.

Wenn Sie eine große Farbauswahl an Finelinern haben – auch Pastelltöne zur Abwechslung - werden die Mandalas besonders schön.

Noch ein Tipp: wenn das Mandala fertig ist, schneiden Sie es aus, legen es mit der farbigen Seite auf Küchenpapier, nehmen Sie einen Pinsel und bestreichen die Rückseite des Mandalas hauchdünn mit einem haushaltsüblichen Öl. Wenn das Mandala überall lichtdurchlässig ist, legen Sie ein zweites Küchenpapier darüber, damit das restliche Öl aufgesaugt wird. Zum Trocknen noch einige Zeit auf ein Gitter (z. B. aus dem Herd) in einem beheizten Raum legen. Wenn es bei Berührung kein Öl mehr an Ihren Fingern hinterlässt, können Sie es an ein Fenster oder an eine Glastür mit - möglichst kleinen - Klebestreifen befestigen.

Das Mandala bringt Farbe in Ihre Wohnung und erinnert Sie immer an die entspannte Zeit des Malens - und vielleicht haben auch noch andere Freude an Ihrem Mandala.

Im Internet finden Sie noch viele weitere Mandala-Motive für Erwachsene.