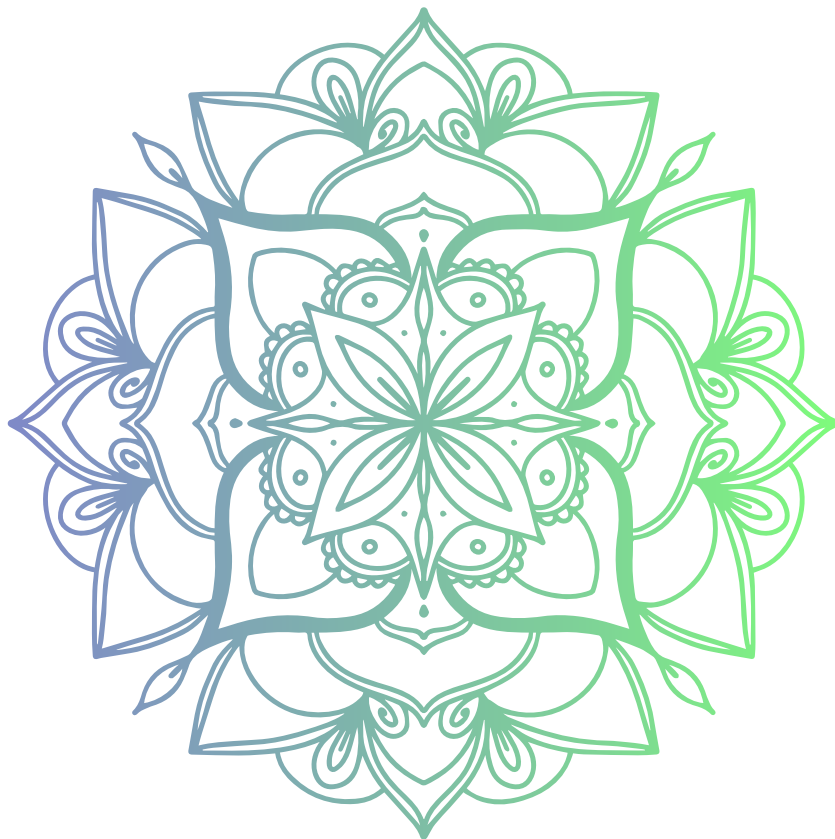


ACHTSAMKEIT

MANDALA BOOKLET

draw and breathe



KATHRIN LINDSTAEDT
Trainerin für Achtsamkeit



Achtsamkeit leben

Ein Achtsamkeits-Booklet zum
Ausmalen und Innehalten





Einleitung

Dieses Booklet ist für kleine Pausen gedacht. Für Momente, in denen du den Stift in die Hand nimmst, den Blick auf eine Form richtest und für eine Weile nichts anderes tun musst, als Farbe aufs Papier zu bringen. Beim Ausmalen darf es langsam werden. Du musst kein schönes Bild erschaffen und nichts besonders ordentlich machen. Es geht nicht um Leistung. Es geht um den Moment, in dem deine Hand malt, dein Atem weiterfließt und deine Gedanken ein wenig leiser werden dürfen.

Ein Mandala kann helfen, den Blick zu sammeln. Die wiederkehrenden Formen geben Halt, ohne dich festzulegen. Du kannst in der Mitte beginnen oder am Rand. Du kannst eine Farbe wählen oder viele. Du kannst eine Seite an einem Tag fertigstellen oder immer wieder zu ihr zurückkehren.

Dieses Booklet begleitet dich mit kurzen Gedanken und kleinen Schreibmomenten. Nutze das, was dir guttut. Lass weg, was du gerade nicht brauchst. Dein Tempo ist richtig.

So kannst du beginnen

Such dir ein Mandala aus, das dich heute anspricht. Lege ein paar Farben bereit und nimm dir einen Augenblick, bevor du anfängst.

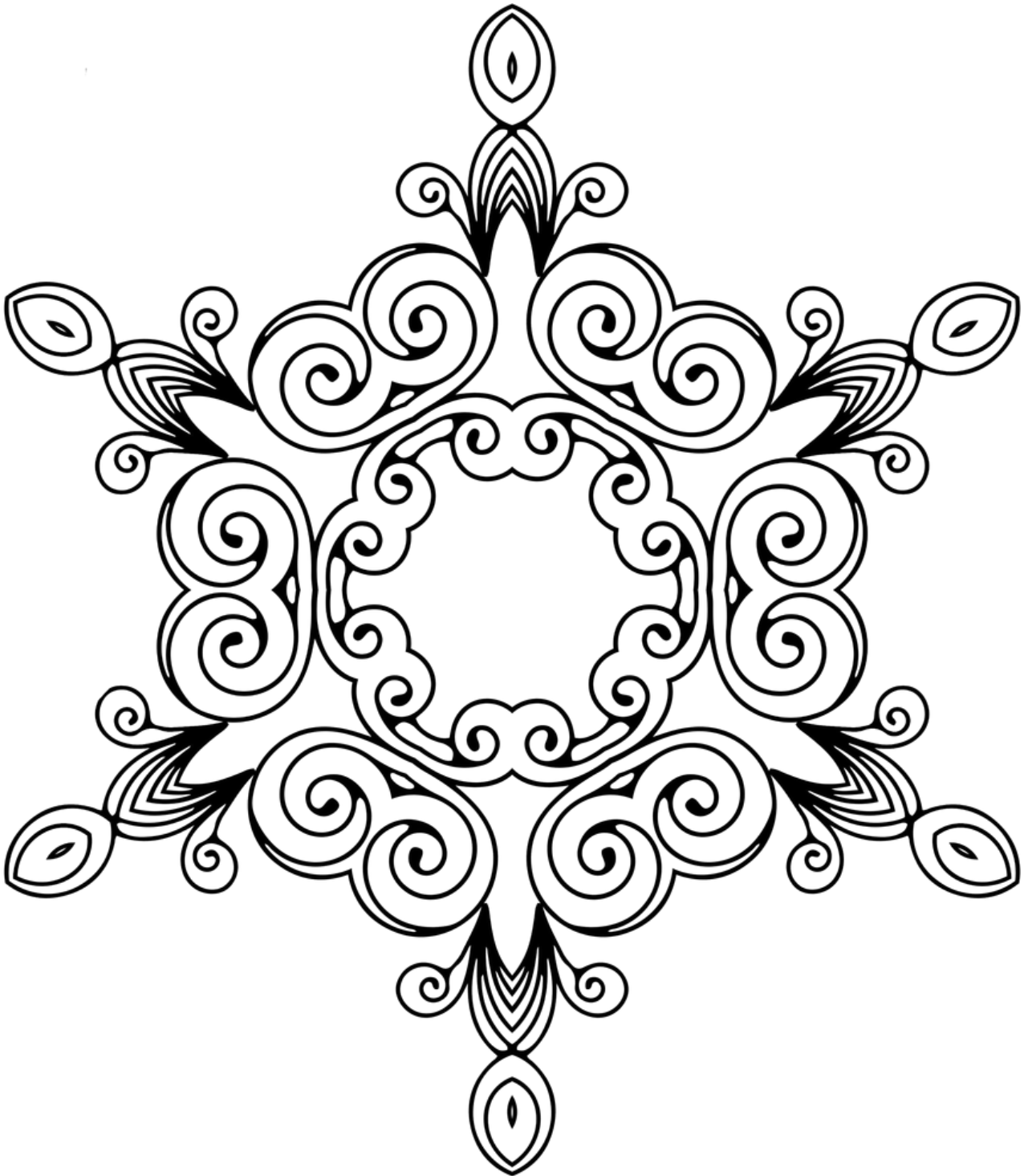
Spüre, wie du sitzt. Nimm wahr, wie der Stift in deiner Hand liegt. Atme einmal bewusst ein und aus. Dann beginne einfach dort, wo dein Blick hängen bleibt.

Mehr braucht es für diesen Moment nicht.



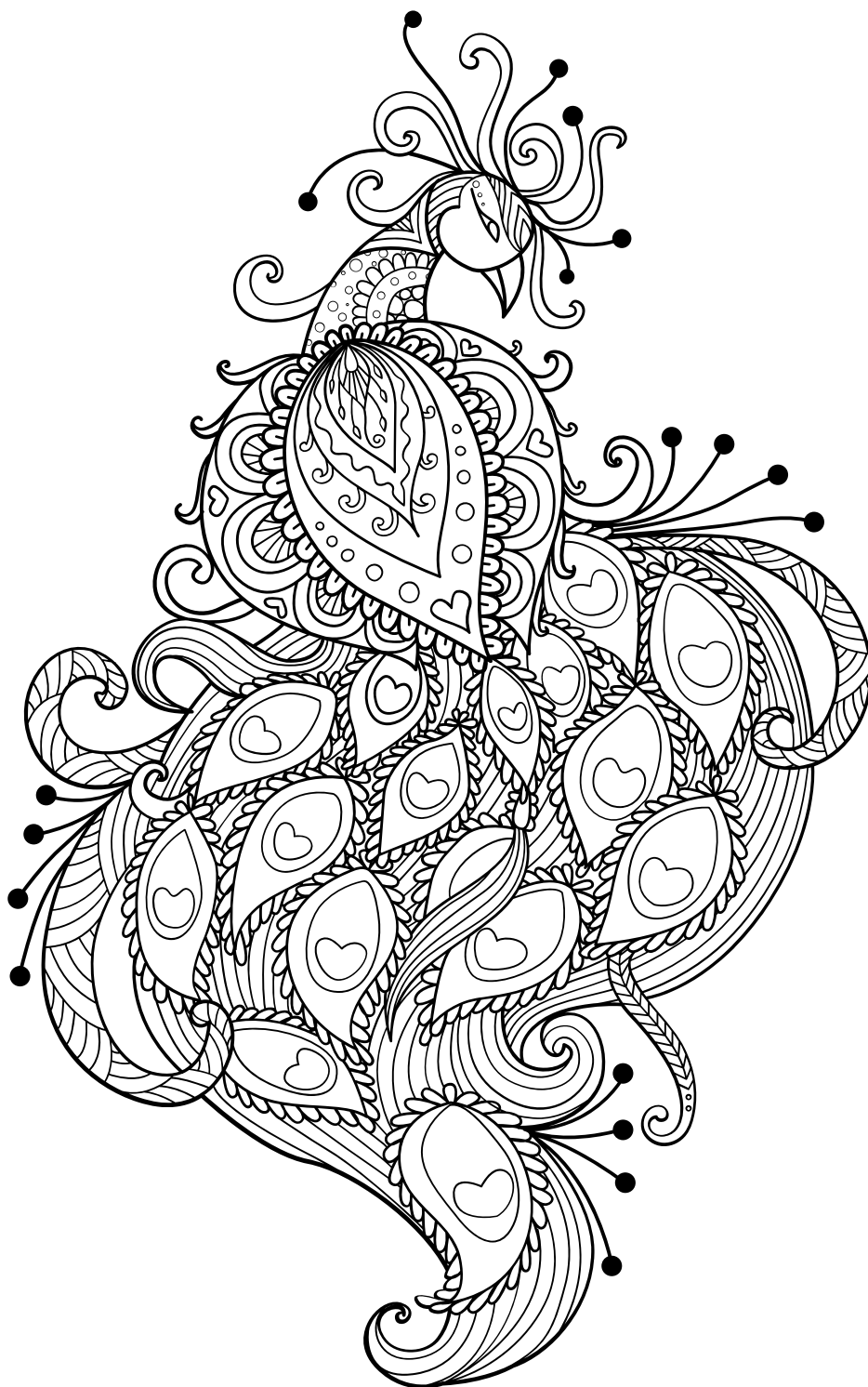


Ankommen



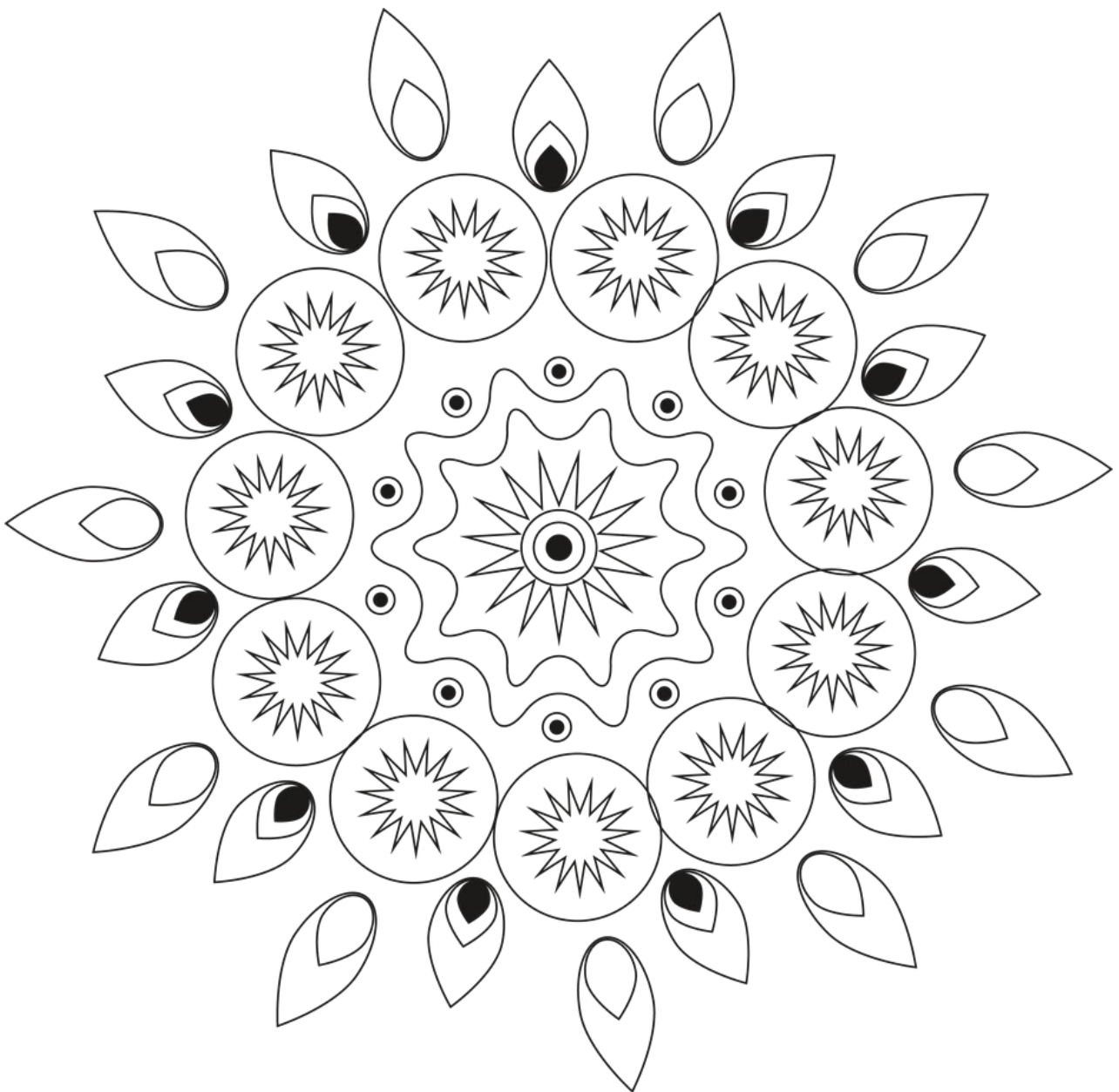


Zur Ruhe finden



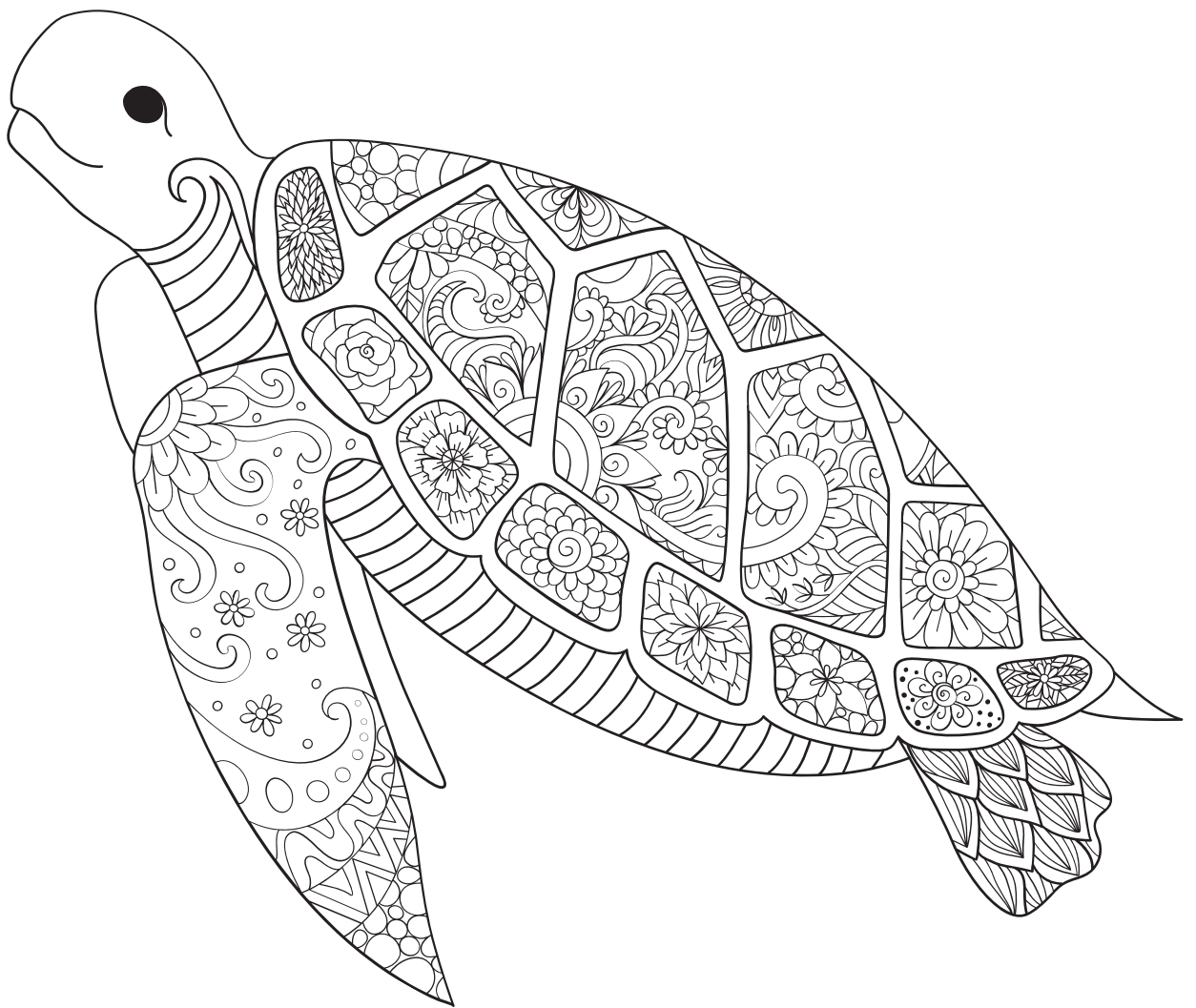


Kraft tanken



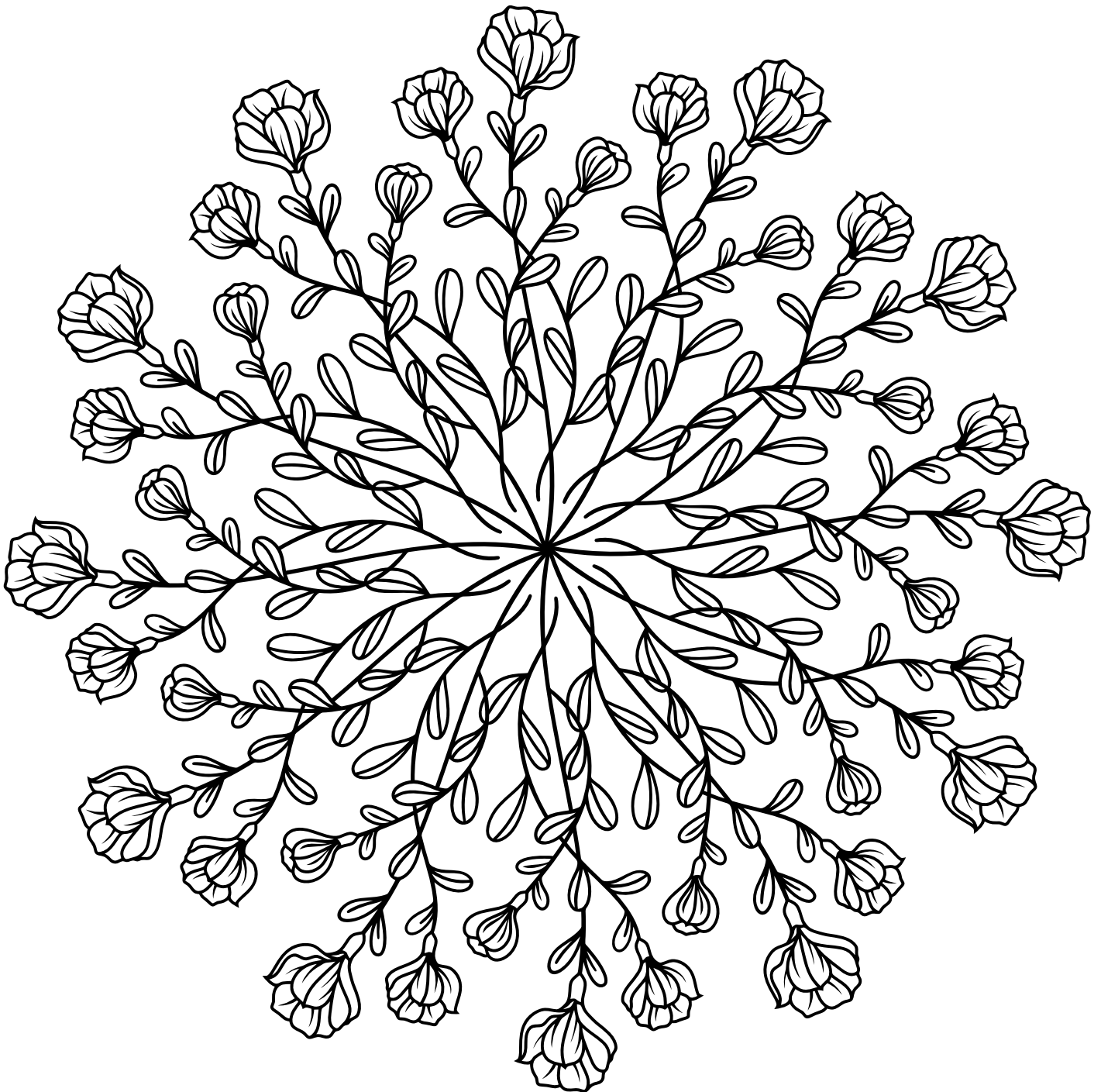


Loslassen





Dankbar sein



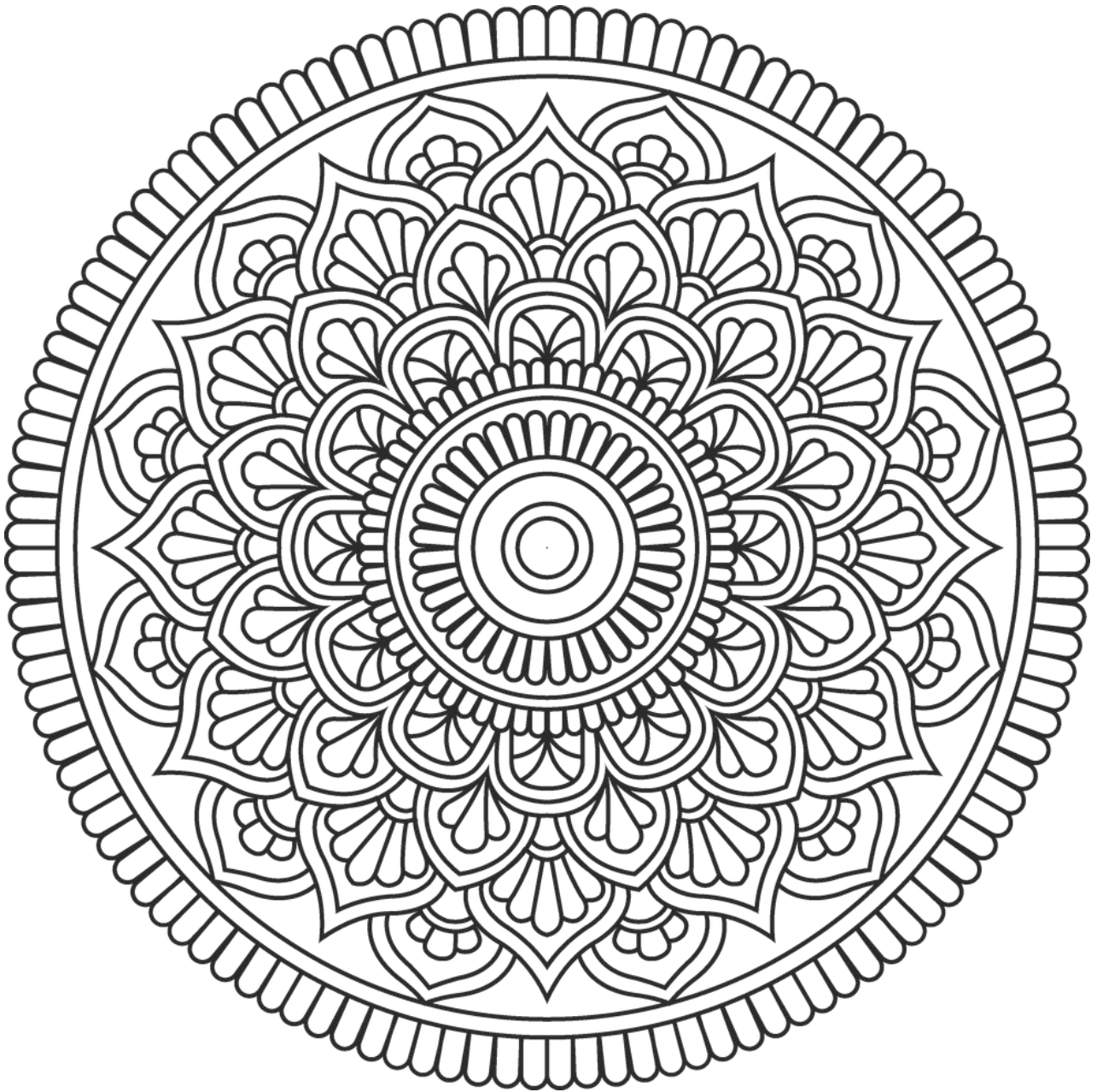


Innehalten



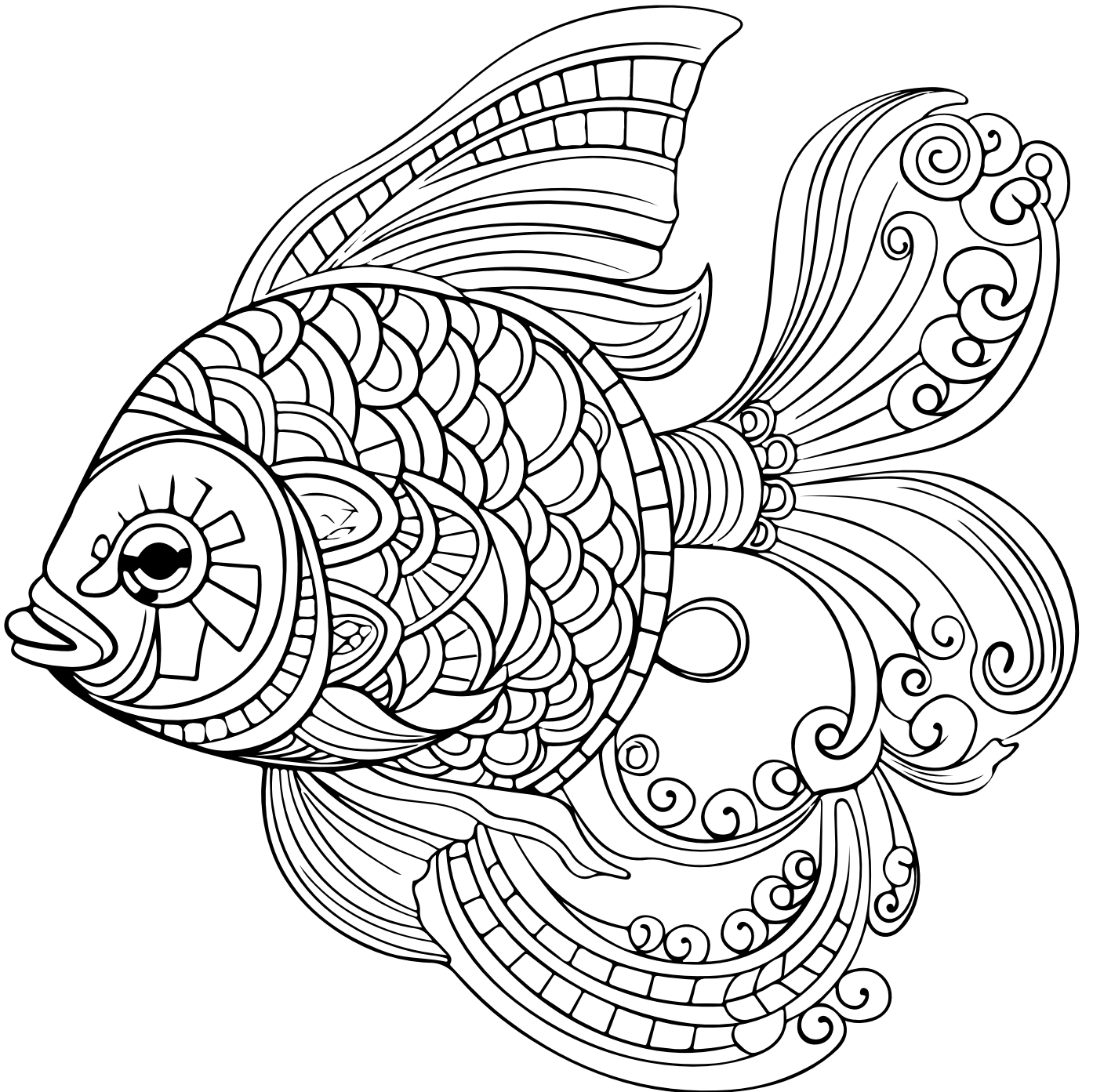


Frei sein



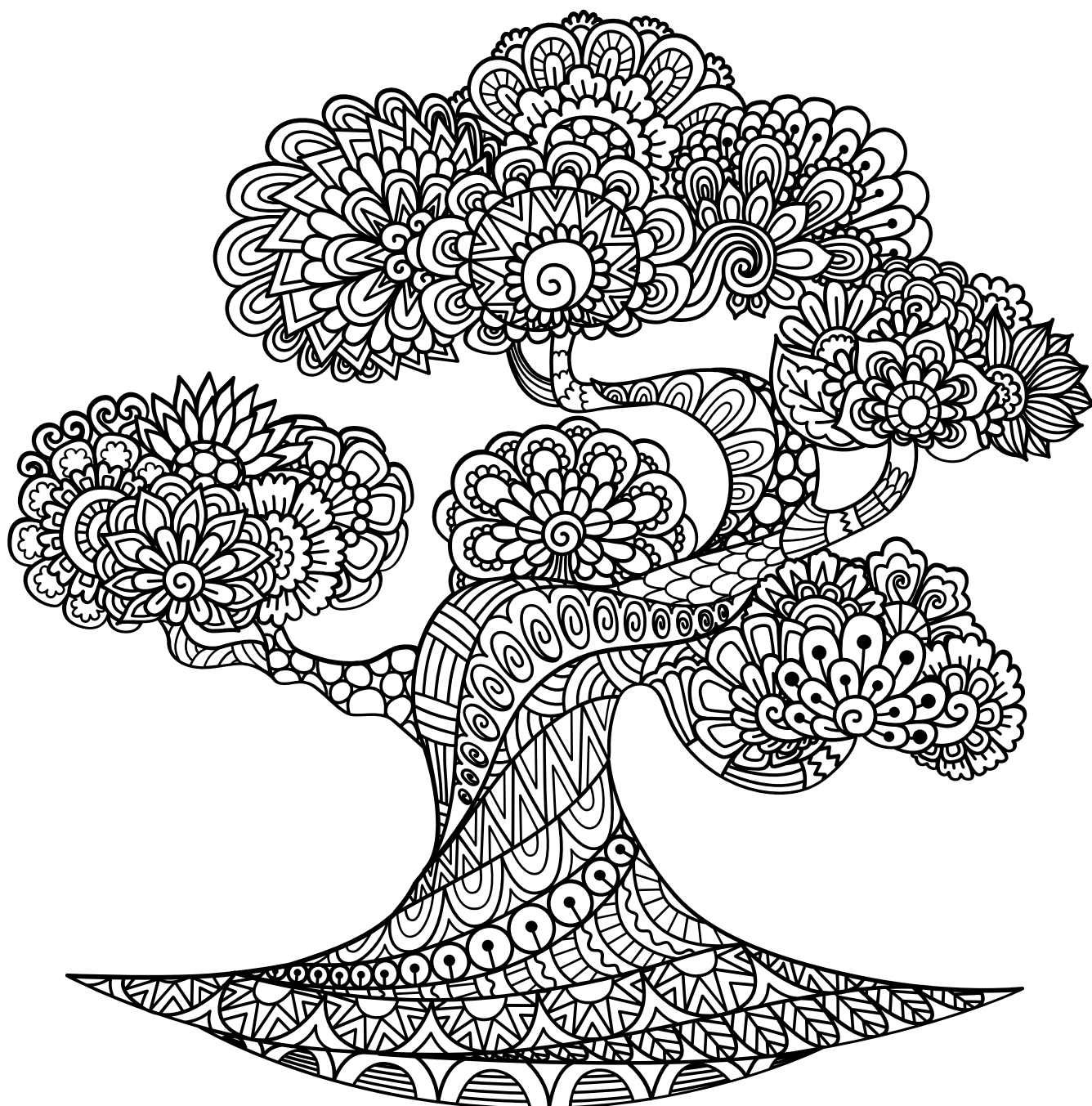


Atmen





Deinen Gedanken Raum geben





Stille





Frieden



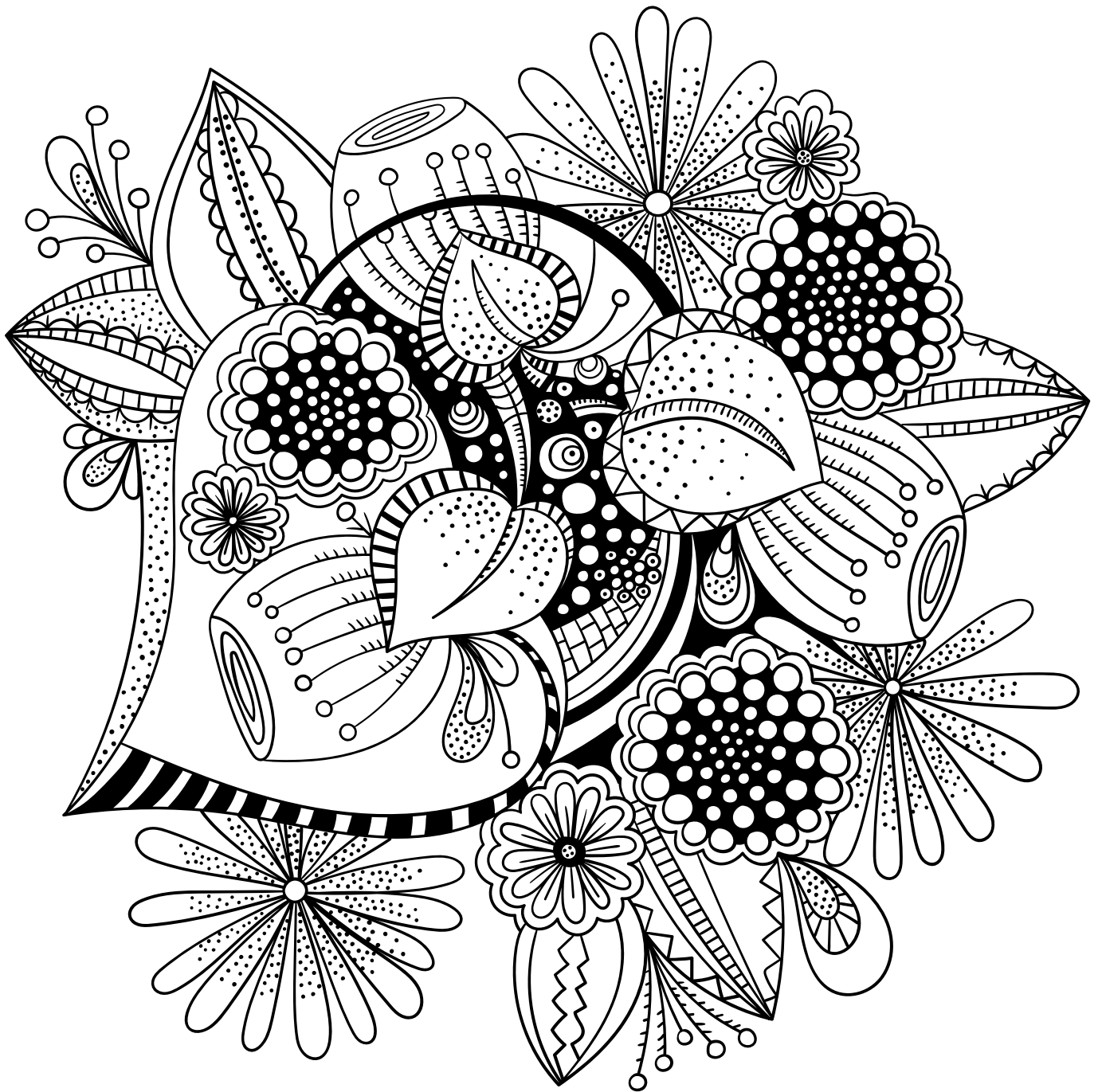


Gemeinsam





Freundschaft



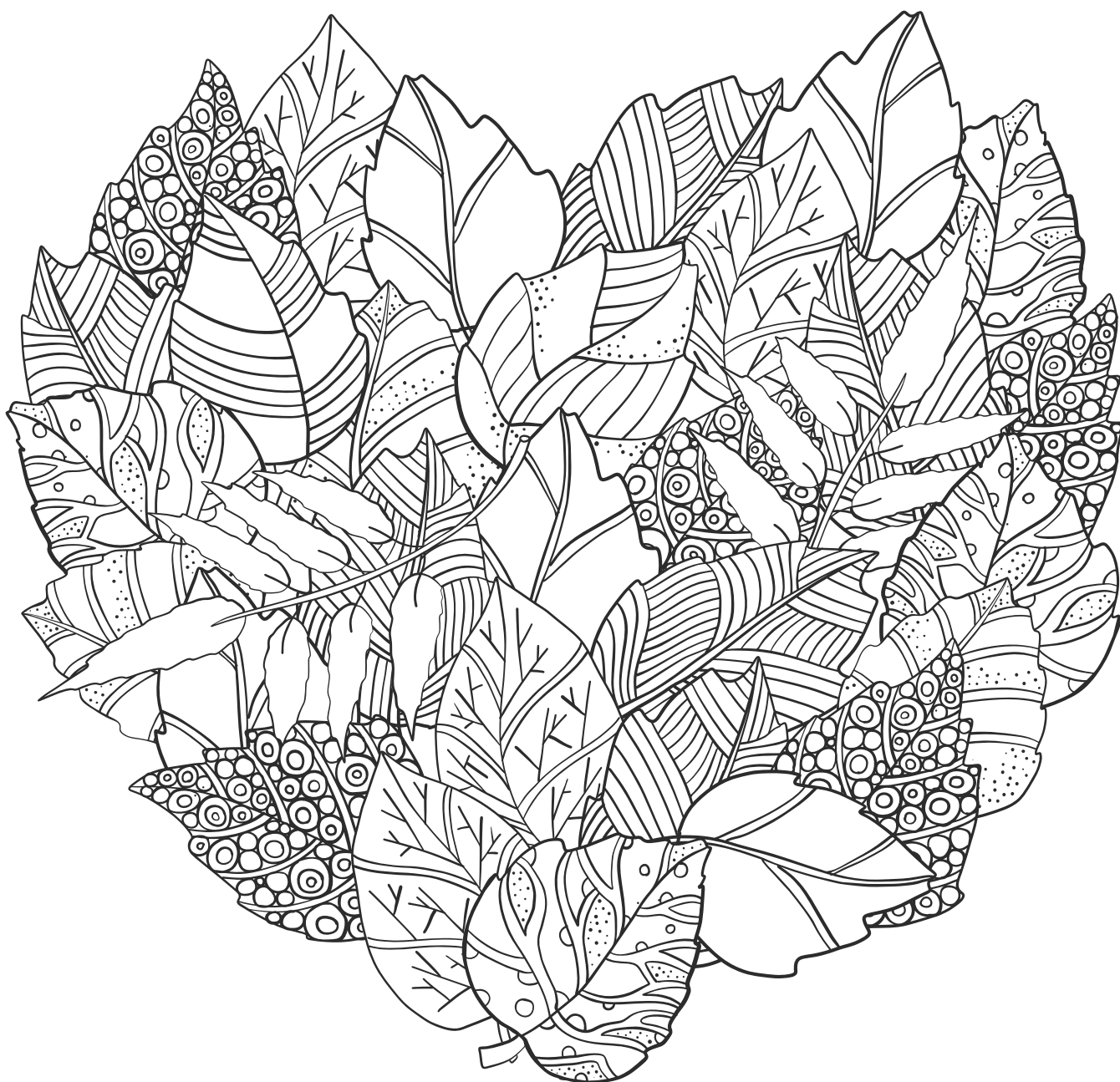


Den Tag genießen



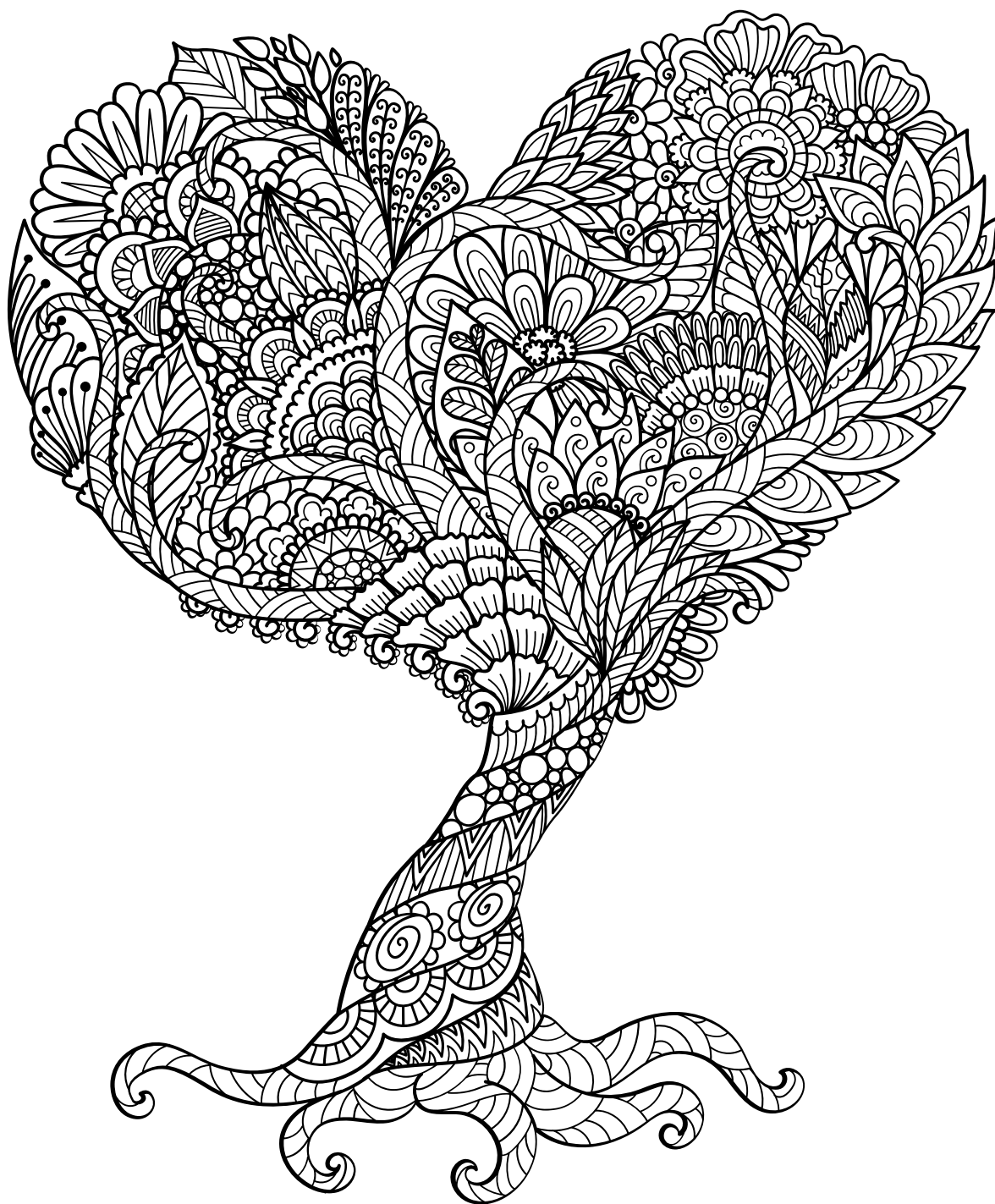


Durchatmen



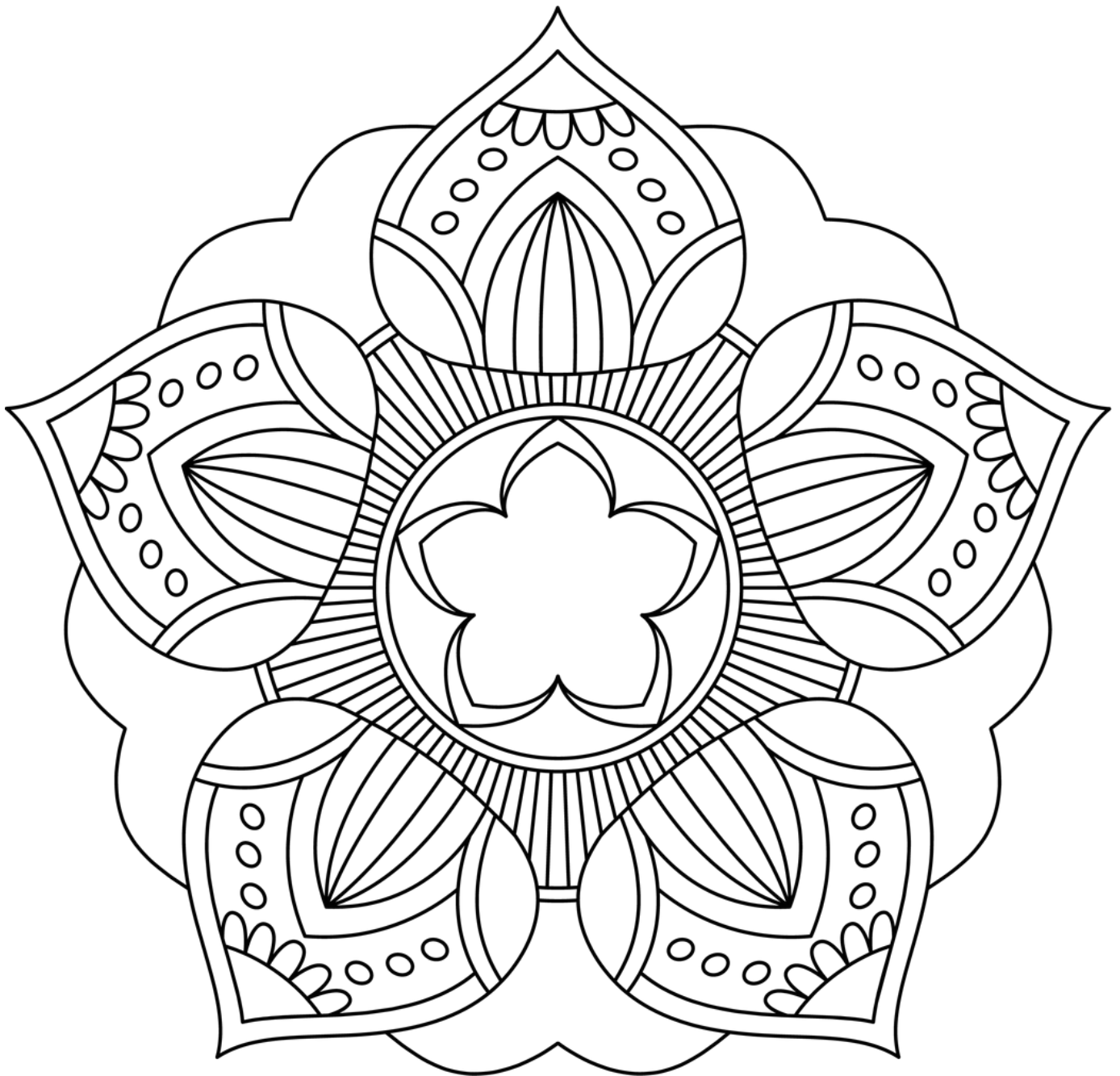


Liebe





Genießen





Den Tag abschließen





Danke dir selbst
für deine Achtsamkeit
und dein Innehalten

