

MANDALAS SYMBOLE

Aus vielen Kulturen der Erde

Malend zu meditieren ist eine alte Kunst, die bei uns zwar weitgehend in Vergessenheit geraten ist, doch von Naturvölkern, den Indianern, buddhistischen Malschulen oder bei besonderen Ritualen noch heute praktiziert wird.

Farben sind die Kinder des Lichts. Sie beeinflussen unseren Körper, unsere Stimmungen, unsere Gedanken, unser Bewusstsein und unsere Seele, selbst bei geschlossenen Augen. Besonders intensiv wirken sie auf uns, wenn wir, wie beim Malen, direkt mit ihnen umgehen.

Was das praktische Malen anbelangt, so ist jedes Material gut. Zum Beispiel farbige Kreiden, Farbstifte, Aquarell- oder Plakafarben. Bei dem Malen mit Wasser- oder PLAKA®-Farben (Kaseinfarbe) ist es empfehlenswert den ausgewählten Bogen aus dem Buch heraus zu trennen, damit die darunter liegenden Bögen trocken bleiben.

Über den Autor:

Johannes Walter ist Maler, Therapeut, Atemlehrer, Berater, Dozent, Gruppenleiter, Produzent entspannender Musik und Buchautor. Sein Buch "ATMEN HEILT" (www.atmenheilt.de) ist 2017 im Freundeskreis neu aufgelegt worden. Ebenso wieder erhältlich ist "Das große MANDALA MALBUCH" mit 16 handgezeichneten Mandala-Vorlagen im DIN A3 Format.

Das Mandala auf dem Bucheinband malte **Saskia Walter**

www.reliving.de



CHAKRAS - MANDALAS - SYMBOLE - DAS MALBUCH - Johannes Walter

CHAKRAS MANDALAS SYMBOLE DAS MALBUCH



Johannes Walter