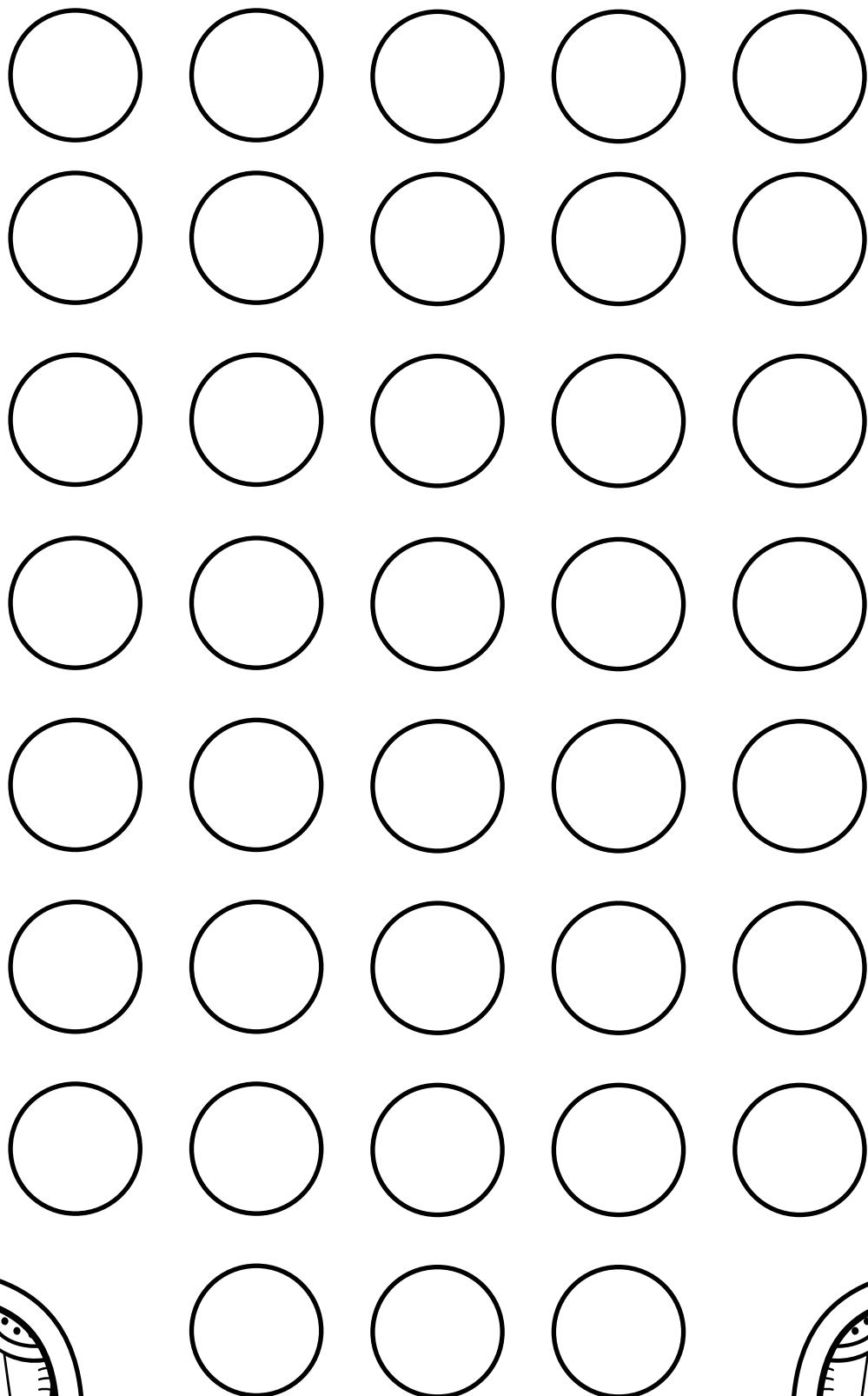




Dieses Buch gehört:

---

Teste deine Farben:



# So funktioniert's:

Hallo! Schön, dass du dieses Buch entdeckt hast und du dich in die Welt der Mandalas begeben möchtest. Du kannst dein Mandala so ausmalen, wie du das gerne möchtest. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen.

## Wir haben noch einige Tipps für dich:

- Konzentriere dich gut auf das Ausmalen.
- Schalte deshalb Fernseher oder Computer aus und leg dein Smartphone weg.
- Male am besten von außen nach innen.
- Versuche, die einzelnen Flächen genau auszumalen.
- Das Ergebnis wird schöner, wenn du nicht über den Rand hinaus malst.
- Male immer mit gespitzten Stiften.

## Wusstest du...

...dass Mandalas besonders gut beim Entspannen helfen? Wenn du also gerade viel für die Schule erledigt hast, kannst du beim Ausmalen von einem Mandala super abschalten!





