

WALD MANDALA-MAPPE

20 Mandala Vorlagen
mit Wald-Motiven

Nutze die positive Wirkung
des Ausmalens auf dich

von

DIANA PFISTER





© 2023 Diana Pfister

Verlagslabel: naturverliebt querwaldein

ISBN Softcover: 978-3-347-98622-0

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre
Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu
erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-
Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

HERZLICH WILLKOMMEN

Früher gab es "Malen nach Zahlen", heute gibt es Mandalas.
Kann man das so sagen?

"Malen nach Zahlen" habe ich als Kind gern gemacht - mit Pinsel und Farbe. Anfangs hab ich noch nicht geahnt welch ein schönes Motiv mich am Ende begeistern wird.

Bei Mandalas ist es etwas anders. Du entscheidest selbst, wie du sie ausmalst. Es gibt keine Anleitung und kein Richtig oder Falsch.

Die Antwort auf die Frage oben ist also: Nein.

Mandalas haben eine positive Wirkung auf unsere Psyche und unser Unterbewusstsein. Mandalas zu Zeichnen oder sie Auszumalen ist nicht nur ein Zeitvertreib, es hat eine tiefere Wirkung auf dich.

- Du kannst dich entspannen, wenn du gestresst bist. Sie können dir helfen zu mehr Harmonie zu finden.
- Du kannst zu dir kommen und abschalten.
- Du kannst dein inneres Gleichgewicht finden. Sie können ähnlich wie eine Meditation wirken.
- Du kannst dich besser konzentrieren und fokussieren.
- Du kannst besser aufmerksam und achtsam sein.
- Du kannst Gedanken kommen und ziehen lassen.
- Du kannst dich von deinen Sorgen befreien.
- Du kannst deine Kreativität fördern.
- Du kannst dir über dich und deine Mitmenschen klarwerden.

Ich wünsch dir eine wundervolle Zeit beim Ausmalen deiner Wald-Mandalas und sende ganz liebe Grüße

Diana



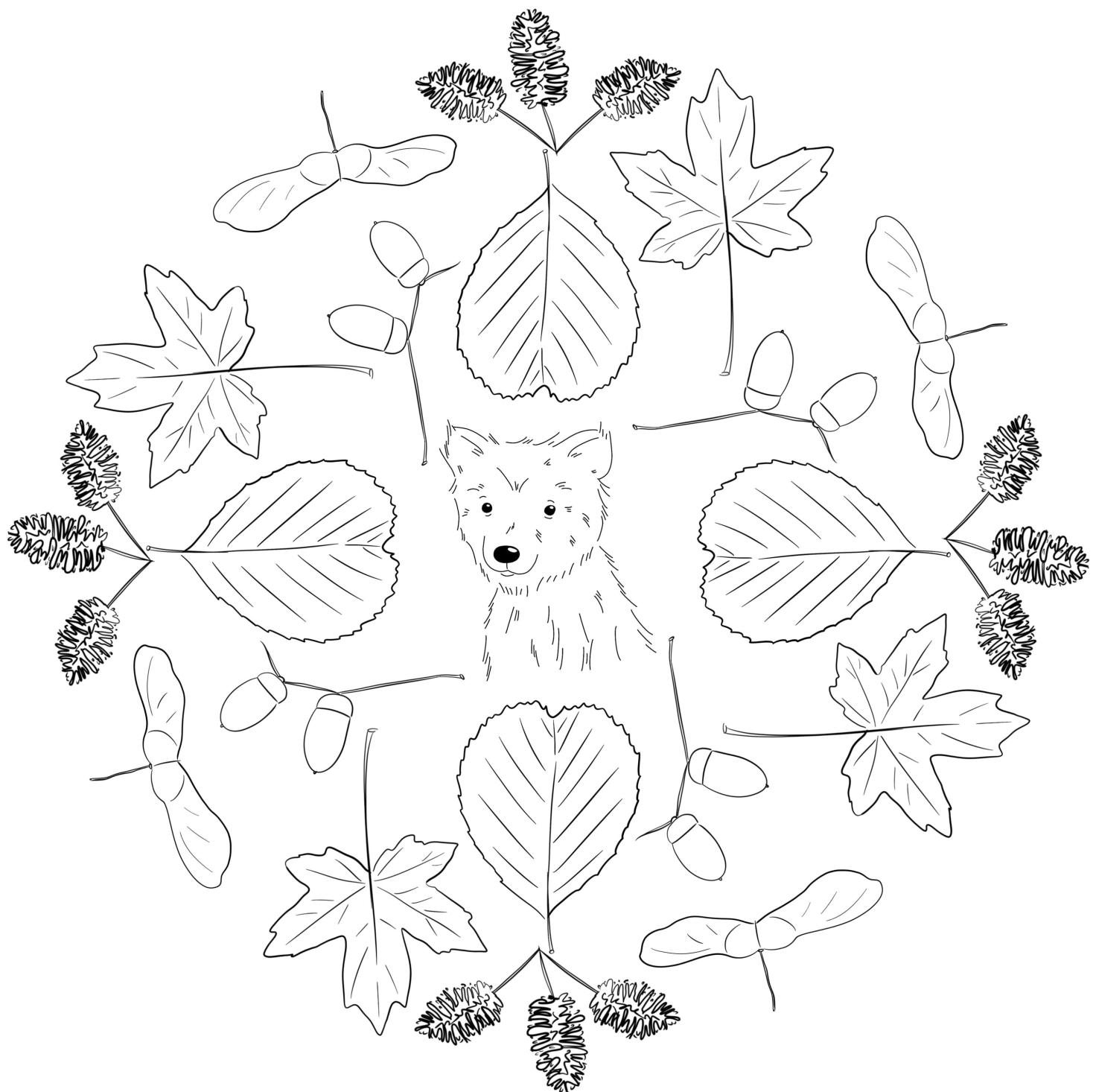
MANDALAS

IM ÜBERBLICK

- 01** EIN KLEINER BÄR IM LAUB - DAS KLINGT NACH SPASS.
- 02** VIER JUNGE FÜCHSE TOBEN DURCH DEN WALD.
- 03** EIN LAUCHIGER DUFT ZIEHT DURCH DEN WALD.
- 04** WAS VERSTECKEN EICHHÖRNCHEN FÜR DEN WINTERVORAT?
- 05** KÖSTLICHKEITEN AUS DEM WALD.
- 06** ACHTUNG! EICHHÖRNCHEN KREUZEN.
- 07** EINE SIPPE FELDHASEN TOLLT AM WALDRAND HERUM.
- 08** VIER KLEINE EICHHÖRNCHEN SPIELEN VERSTECKEN.
- 09** GROSSE KASTANIENBLÄTTER ...
- 10** KANNST DU VOGELSTIMMEN ERKENNEN?
- 11** ICH SEHE ROT.
- 12** DIE ENTSCHEIDUNG IM ZAPFENKREIS ...
- 13** WALDLUFT SCHNUPPERN ...
- 14** VIELE VERSCHIEDENE PFLANZEN UND KRÄUTER ...
- 15** NACHTS IM MONDLICHT AUF DER WALDLICHTUNG.
- 16** DEN BLICK AUF EINEN LUCHS ZU ERHASCHEN ...
- 17** DIE NATUR IST EIN KÜNSTLER.
- 18** DER WALD VON MORGEN.
- 19** SPRING DURCH DIE JAHRESZEITEN.
- 20** ALLES GLÜCK DIESER WELT.

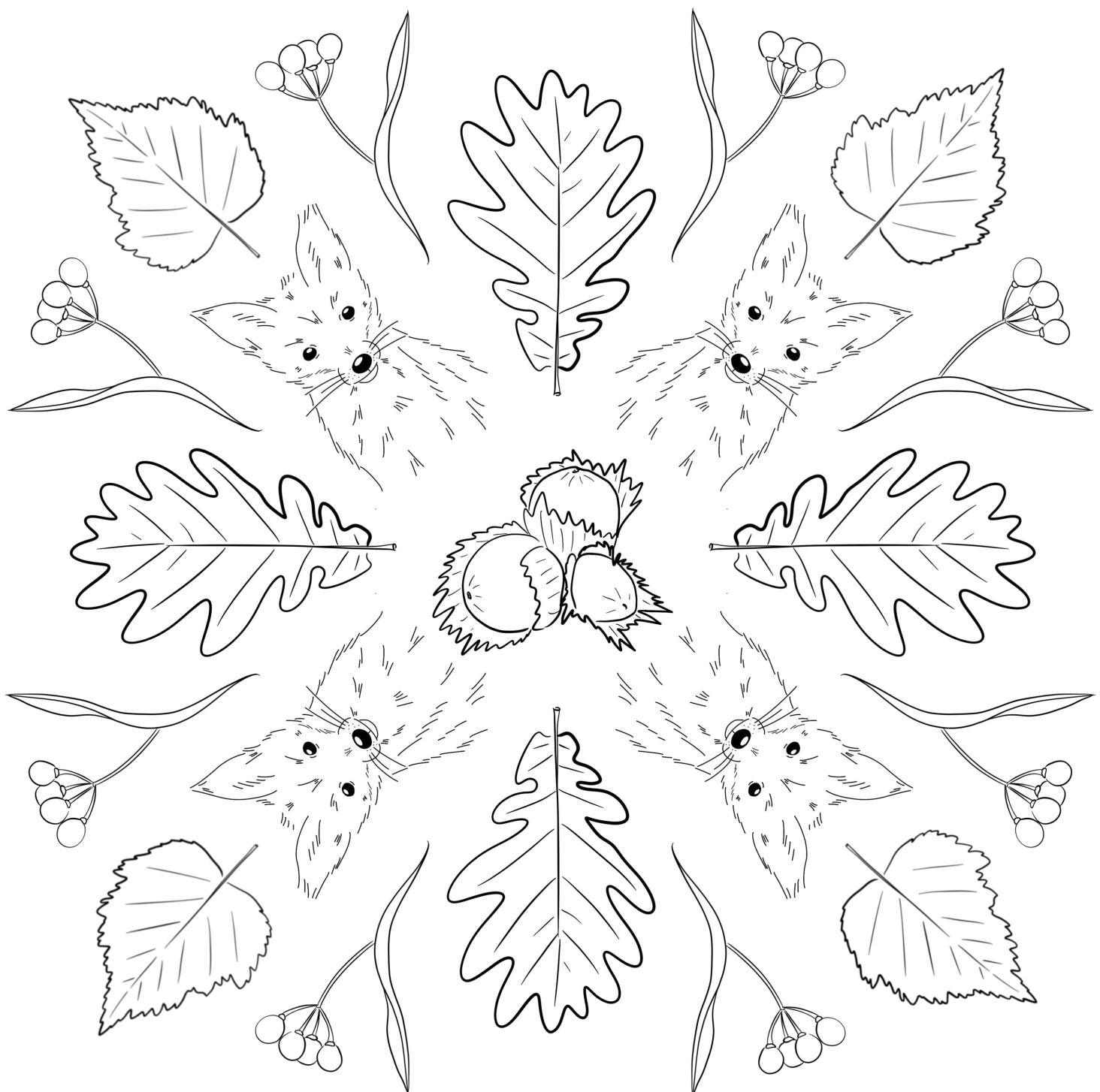
01 - Ein kleiner Bär im Laub - das klingt nach Spaß.

Du findest in diesem Mandala Blätter von Schwarzerle und Spitzahorn zusammen mit Früchten des Feldahorns, der Stieleiche und der Schwarzerle.



02 - Vier junge Füchse tobten durch den Wald.

Um sie herum fliegen in diesem Mandala Blätter der Moorbirke und der Stieleiche zusammen mit Früchten der Sommerlinde und Haselnüssen.



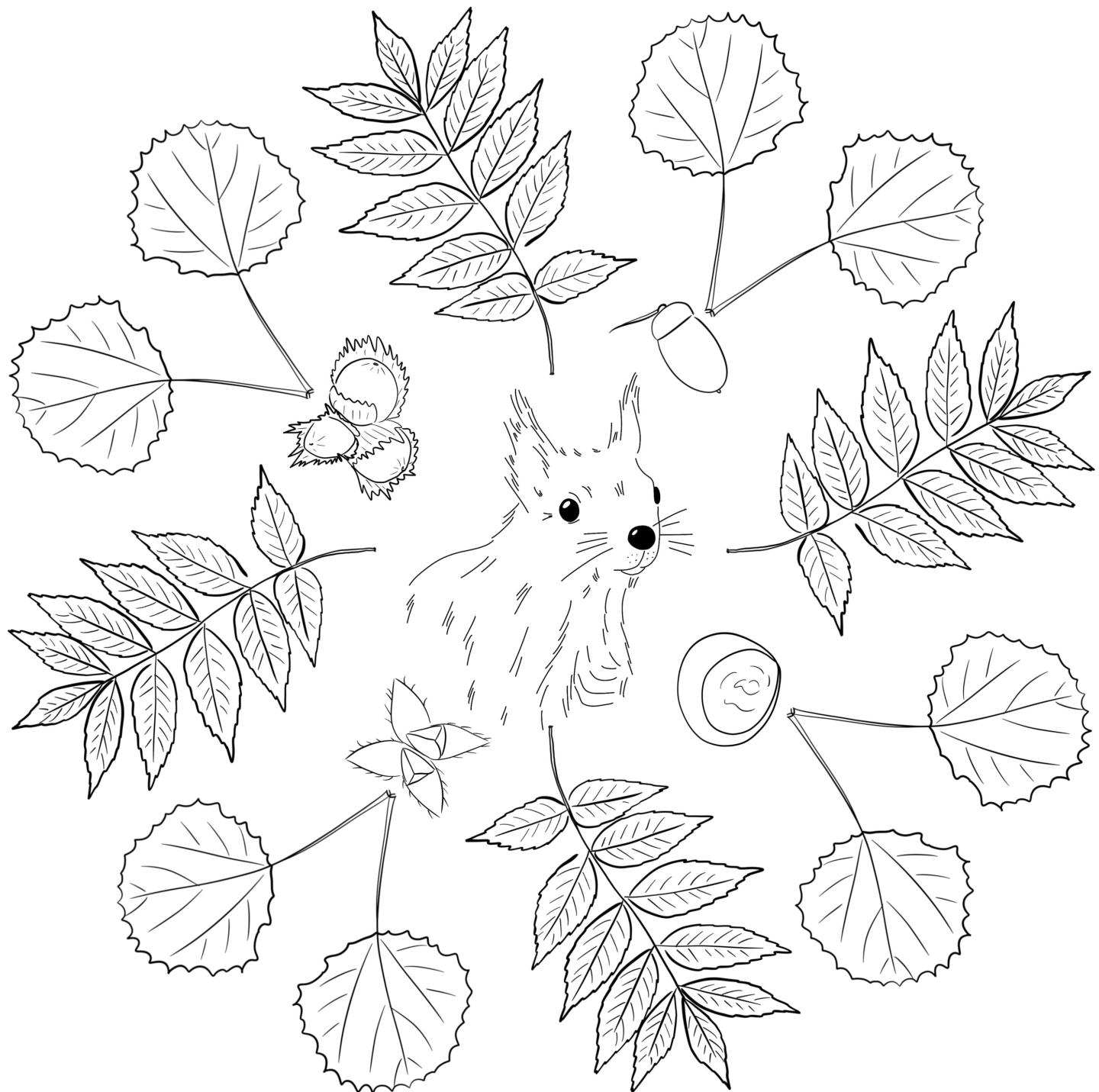
03 - Ein lauchiger Duft zieht durch den Wald.

Einmal im Jahr, noch bevor alles andere im Wald erwacht, schiesst der Bärlauch durch den Boden - vorzugsweise in Wäldern mit vielen Buchen - und nutzt die Gunst der Zeit an Sonnenlicht zu gelangen. Das Meer an Grün wechselt kurze Zeit später in ein Meer an Weiß. Es ist wunderschön anzusehen und anzuriechen. In diesem Mandala findet er sich mit seinen Blüten im Kreise von Buchenblättern und Bucheckern wieder.



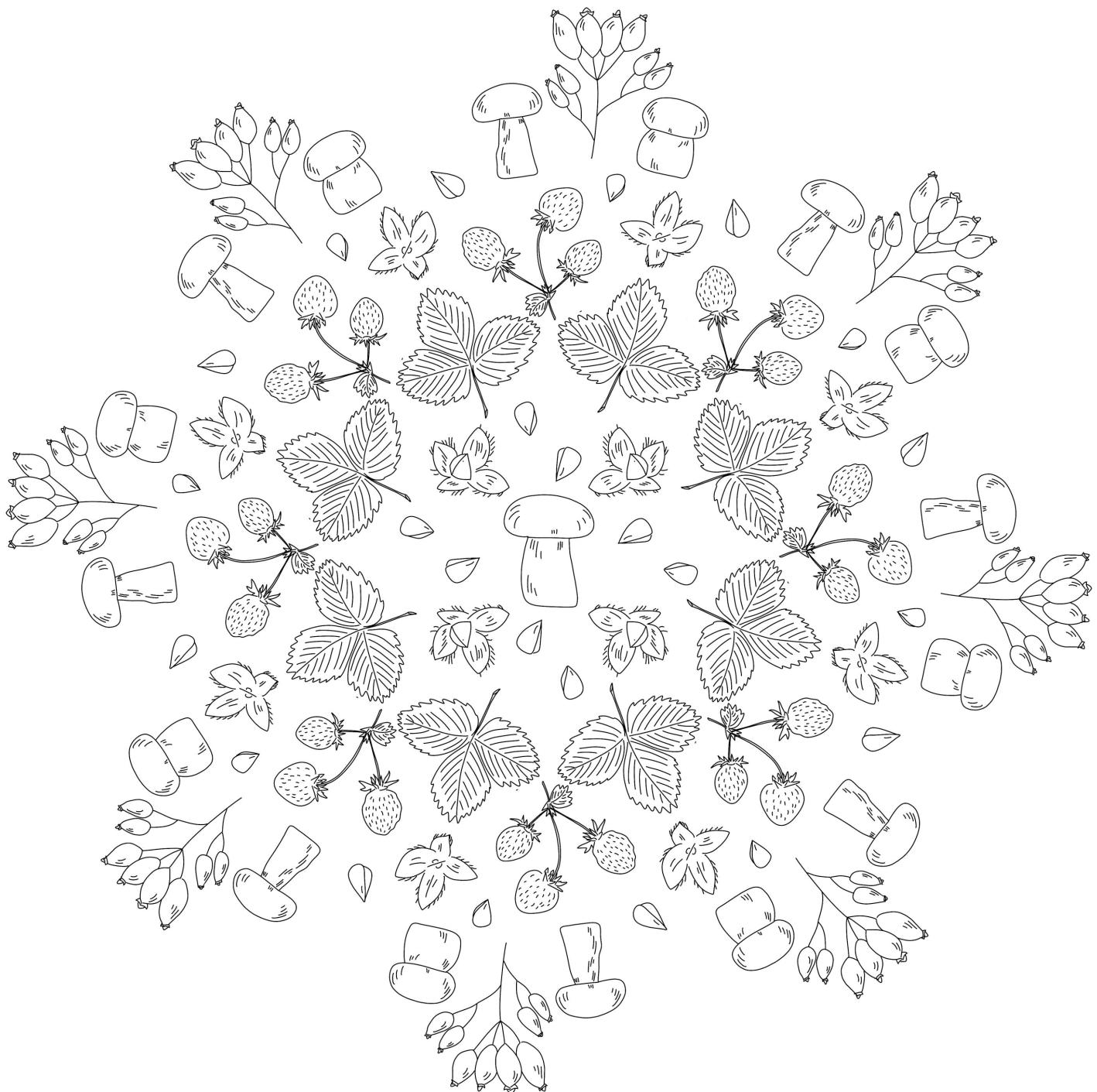
04 - Was verstecken Eichhörnchen für den Wintervorrat?

Neben Blättern der Esche und der Zitterpappel siehst du in diesem Mandala eine Kastanie, eine Eichel, Bucheckern und Haselnüsse. Was schmeckt dem Eichhörnchen wohl am besten und was versteckt es für den Winter?



05 - Köstlichkeiten aus dem Wald.

Zusammen mit Erdbeerblättern erkennst du in diesem Mandala Hagebutten, Pilze, Bucheckern und Walderdbeeren. Magst du Waldheidelbeeren? Die sind lecker.



06 - Achtung! Eichhörnchen kreuzen.

Wusstest du, dass Eichhörnchen an die 30 km/h schnell laufen können? In diesem Mandala läuft es durch Blätter der Silberweide und des Bergahorns, Zusätzlich liegen Leckerbissen wie Eicheln und Haselnüsse herum. Schnell, schnell, alles gut verstecken, bevor es ein Anderer sieht.

