

# Inhalt

Zentangle® für Einsteiger	6
------------------------------	---

Zentangle – die meditative Zeichenmethode	8
--	---

10 Gründe, um mit Zentangle zu beginnen	10
--	----

Was Sie für den Zentangle- Start benötigen	12
---	----

Quickstart: Zur ersten Kachel in acht Schritten	14
--	----

Wie geht es weiter? Rahmen, Faden und Schattierungen	26
---	----

Tangles für jede Gelegenheit	30
---------------------------------	----

Die Ursprünge der Muster	32
--------------------------	----

Tangles kombinieren	34
---------------------	----

Klassische Tangles	36
--------------------	----

Bordüren-Tangles	96
------------------	----

Frei stehende Tangles	102
-----------------------	-----

## Weitere Möglichkeiten mit Zentangle® 110

Schwarze Kacheln 112

Renaissance-Kacheln 114

Zendalas 116

Weitere Kachelformate 118

Zentangle Inspired Art  
auf Papier 120

Zentangle Inspired Art  
über das Blatt hinaus 122

Vorlagen 124

Service 126

Impressum 128