

|                                      |           |                                   |           |                              |
|--------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|------------------------------|
| <b>DIE KUNST DES PUNKTES</b>         |           | <b>DIE FARBEN</b>                 |           |                              |
| <b>HERKUNFT UND HINTERGRÜNDE</b>     | <b>6</b>  | Die Grundierung                   | <b>13</b> | Halsketten                   |
| Die Kunst der Aborigines             | 6         | Der Fixierer                      | 13        | Schallplattenuhr             |
| Mandalas                             | 7         |                                   | 13        | Flaschenlicht                |
| Polka Dots                           | 7         | <b>ÜBUNGEN UND ERSTE SCHRITTE</b> | <b>14</b> | Kreisel                      |
|                                      |           | So wird's gemacht                 | 14        | Leinwand Mandala             |
| <b>DOT PAINTING ALS MEDITATIONS-</b> |           | Übung 1: Gleichmäßigkeit          | 14        | Geschenkanhänger Weihnachten |
| <b>UND ENTSPANNUNGSTECHNIK</b>       | <b>8</b>  | Übung 2: Der Kompass              | 15        | Ostereier in Pastell         |
|                                      |           | Übung 3: Der Wanderer             | 15        | Glückssteine                 |
| Für Kinder geeignet?                 | 8         | Übung 4: Tropfen und Fähnchen     | 16        | Dot-Painting-Stein           |
|                                      |           | Übung 5: Top Dots                 | 16        | Fruchtige Holzuntersetzer    |
| <b>ÜBER DIESES BUCH</b>              | <b>9</b>  | Übung 6: Geschwungene Linien      | 16        | Schlüsselanhänger            |
| Punkt für Punkt zum Meister          | 9         | Übung 7: Polka Dots               | 17        | Magnet „Sonnenblume“         |
| Der Schwierigkeitsgrad               | 9         |                                   |           | Tassen                       |
|                                      |           | <b>PROJEKTE</b>                   | <b>18</b> | DIY-Windlicht                |
| <b>MATERIALIEN UND WERKZEUGE</b>     | <b>10</b> | Stoffmäppchen                     | 18        | Glasmarkierer                |
| Der Arbeitsplatz                     | 10        | Dose mit Tiermotiv                | 18        | Danksagung                   |
| Die Grundausstattung                 | 10        | Traumlandschaft auf Mini-Leinwand | 20        | Über die Autorin             |
| Alternativen aus dem Haushalt        | 10        | Blumentöpfchen                    | 22        |                              |
| Nützliche Materialien                | 11        | Notizbücher „Monochrom“           | 25        |                              |
| Die Schablonen                       | 11        | Lesezeichen                       | 28        |                              |
|                                      |           |                                   | 32        |                              |