

# 22

## HANDGEZEICHNETE MANDALAS ZUM AUSMALEN

Ein Malbuch von Martina Kaiser  
zum Entspannen und Abbauen von Stress



Das Projekt wurde gefördert durch ein Stipendium des Ministeriums  
für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg.

# VORWORT

In diesem Buch findest Du 22 ausschließlich von Hand illustrierte Mandalas der Künstlerin Martina Kaiser aus Stuttgart. Sie wurden bewusst nicht mit einem Computer entworfen, um den Charme und die Lebendigkeit der Motive nicht zu beeinflussen.

Das spürst Du auch beim Ausmalen – die positiven Grundstimmungen der liebevoll mit einem Feinliner gezeichneten Motive helfen Dir, Stress zu reduzieren und bei gleichzeitiger Förderung der Konzentration eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Nimm Deine Farbstifte und begib Dich auf eine vielfältige und einzigartige Reise in die Welt der Mandalas. Die hochwertige Papierqualität lässt viele unterschiedliche Stiftarten zu. Male sie ganz nach Deinen eigenen Vorstellungen und Vorlieben aus und erlebe die Freude, wenn sie mit Deinen Farben erstrahlen.

Natürlich kannst Du das Buch auch an Deine Lieblingsmenschen verschenken oder gemeinsam mit diesen ausmalen, um Entschleunigung und Ruhe miteinander zu teilen.

Die zauberhaften Motive sind für Erwachsene und Jugendliche gleichermaßen geeignet.













