

Naturmandala

Material: Naturmaterialien

Ruhiges

Alter: ab 5 Jahren

ab 1 Person

draußen

Ein Naturmandala ist eine einfache, aber wirkungsvolle Landart-Übung, bei der aus gesammelten Naturmaterialien wie Blättern, Steinen oder Blüten ein kunstvolles, symmetrisches Muster gelegt wird. Die Methode fördert Achtsamkeit, Kreativität und die Verbindung zur Natur.

Ort finden: Ruhige und schöne Stelle in der Natur wählen.

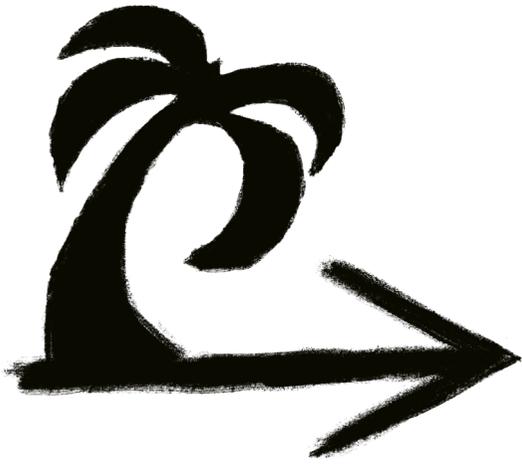
Material sammeln: Blätter, Blüten, Steine, Zapfen usw. sammeln, am besten wenn sie schon auf dem Boden liegen.

Mandala legen: Von innen nach außen in Kreisen oder symmetrischen Mustern gestalten.

Betrachten & reflektieren: Die Schönheit genießen und über die Erfahrung nachdenken. Wie hast du dich während des Legens gefühlt? Welche Farben und Formen gefallen dir besonders?

WICHTIG: Keine Gegenstände abreißen oder in den Mund nehmen!





Dieses Material stammt von www.abenteueroase.de

Schriften: Käpt'n Joe Schriftarten

Illustrationen: Käpt'n Joe

Nutzungshinweis

Die gesamten Inhalte dieser Seite, einschließlich Dateien, Anleitungen und Materialien, sind durch das Urheberrecht geschützt. Du darfst sie **nicht kommerziell** nutzen und auch nicht über soziale Netzwerke, Dropbox oder ähnliche Dienste verbreiten oder weitergeben. Dadurch würdest du das Urheberrecht verletzen.

Wenn du einen solchen Verstoß bemerkst, melde ihn bitte an folgende E-Mail-Adresse:
info@abenteueroase.de.

Ich freue mich über Kommentare zu den jeweiligen Beiträgen. Du kannst mich auch gerne auf **Instagram** verlinken: [kaeptnjoe](https://www.instagram.com/kaeptnjoe).

Vielen Dank für dein Interesse und liebe Grüße, Käpt'n Joe.