



Head of ideas.

Mindfulness Poster



Schaffe dir mit Bildern mit Achtsamkeitsmotiven eine Oase der Ruhe in deinen vier Wänden.
Mit den beruhigenden Bildern kannst du Kraft tanken, um den Stress des Alltags hinter dir zu lassen.
Das Betrachten der Symbole kann dir dabei als Meditationshilfe dienen. Die Bilder sind schnell und einfach gezeichnet. NAMASTE



Schritt-für-Schritt Anleitung



1

Drucke die Motive aus.

Scharffiere die Rückseite des Vorlagenmotives mit einem weichen Bleistift (Mars Lumograph B5) gleichmäßig.

Tipp: Für Papiergrößen die größer als A4 sind, kannst du die Vorlage entsprechend vergrößern. Für größere Motive solltest du ausschließlich pigment liner in Stärke 1.0 und 1.2 verwenden.

2

Lege die Vorlage (mit der Vorderseite noch oben) passgenau auf das Zeichenpapier. Fahre mit dem angespitzten Bleistift (HB) anschließend die Umrisse und Linien nach. So überträgt sich das Motiv auf das Papier.

Bevor du die Vorlage entfernst, prüfe an den unteren Ecken ob sich alle Linien übertragen haben.



3

Zeichne nun mit 4 Aquarellstiften (aus einer Farbfamilie) einen Farbverlauf in einen Kreis. In unserem Beispiel sind das Türkis und Grüntöne.

Dazu zeichnest du mit jeder Farbe (von hell nach dunkel) einen breiten Streifen in den Kreis.



4

Vermale mit dem Pinsel und Wasser die Farben miteinander. Beginne mit dem hellen Farbton und ende mit dem Dunklen. Die Farbe lässt sich durch leichtes Kippen des Papieres gut verteilen. Lasse alles gut trocknen.



5

Umrande nun mit dem pigment Liner (Linienbreite 0.1) den Kreis.

6

Zeichne mit einem dickeren pigment Liner (z.B. Linienbreite 1.0 oder 1.2) langsam die Linien und Schriften deines gewählten Motives nach. Radere zum Schluss vorsichtig alle Bleistiftlinien weg.



Materialübersicht



Das brauchst du!

Produkt	Artikelnr.	Anzahl
STAEDTLER® 146 10C Wasservermalbarer Farbstift - Kartonetui mit 48 Aquarellstiften in sortierten Farben	14610C C48	1
STAEDTLER® 989 Synthetik-Pinsel - Blisterkarte mit 3 Pinseln: #2 rund, #8 rund, #8 flach	989-SBK3-3	1
pigment liner 308 Fineliner - STAEDTLER Box mit 8 pigment liner schwarz in sortierten Linienbreiten (0.05, 0.1, 0.3, 0.5, 0.7, 1.0, 1.2, 0.3-2.0)	308 SB8	1
Mars® Lumograph® 100 Zeichenbleistift - Kartonetui mit 6 Zeichenbleistiften in sortierten Härtegraden, 1 Radierer und 1 Metallspitzer	61 100 C6	1

Weiter wird gebraucht:

Kopie der Vorlage, Aquarellpapier Größe A4 (mind. 100 g/qm)