

Selbstgestaltete Karma Kärtchen



Creative mindfulness

Sich Zeit nehmen und achtsam mit sich selbst und der Umwelt sein. Achtsamkeit schafft Ruhe. Die Ruhe, die wir brauchen, um kreativ zu sein. Gehe in dich und lasse deiner Kreativität ganz entspannt freien Lauf. Selbstgestaltete Karma Kärtchen bieten dir jeden Tag Anregungen und Inspirationen für achtsame Momente. Wähle Zitate, Sprüche oder Weisheiten die zu dir passen und gestalte deine ganz persönlichen Achtsamkeits-Kärtchen. Wenn man die Worte liebevoll zeichnet und gestaltet bekommen sie manchmal sogar noch mehr Bedeutung. Sammle die Karten in einer schönen Schale oder an der Pinnwand, wo du sie täglich siehst. Das hilft dir dabei dir deine Leitsätze regelmäßig in Erinnerung zu rufen und sie zu leben.



Ein Beitrag von Monja



1

Als erstes mit den karat aquarell Farbstiften verschieden farbige Flächen auf der Aquarellkarte schraffieren. Besonders harmonisch sieht es aus, wenn die Farben aus einer Farbfamilie stammen.

2

Mit dem nassen Flachpinsel die verschiedenen Flächen auf der Aquarellkarte befeuchten.

Zwischen den verschiedenen Farben den Pinsel auswaschen, damit die Farben sich noch nicht ineinander vermischen.



3

Mit dem nassen Rundpinsel anschließend die Farben vorsichtig ineinander vermischen und weiche Farbübergänge schaffen.



4

Wenn alles gut getrocknet ist, mit dem Bleistift den Letteringschriftzug vorzeichnen.



5

Anschließend mit dem pigment liner in der Breite 0,5 mm oder 0,7 mm die vorgeletterten Linien nachziehen.

Fertig sind die Karma Kärtchen!

Folge [Monja auf Instagram](#)

Materialübersicht



Das brauchst du!

Produkt	Artikelnr.	Anzahl
pigment liner 308 Fineliner - STAEDTLER Box mit 4 pigment liner schwarz in sortierten Linienbreiten (0.1, 0.3, 0.5, 0.7)	308 WP4	1
karat® aquarell 125 Wasservermalbarer Farbstift - Metalletui mit 36 Aquarellstiften in sortierten Farben	125 M36	1
Noris® 120 Bleistift - Einzelprodukt HB	120-2	1

Weiter wird gebraucht:

Aquarellpapier Zuschnitte ca. 85 x 55 cm