

## Selbstgestaltete Mantra Poster



### 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.**

Die Macht positiver Gedanken - ein Mantra ist ein positiver Satz, ein kurzer Spruch oder auch nur ein einzelnes Wort.

Durch regelmäßiges Wiederholen festigt sich dieser in den eigenen Gedanken. Mantras werden schon seit über tausend Jahren verwendet, um sich besser auf die eigenen Ziele zu fokussieren und den Geisteszustand positiv zu beeinflussen. Mantras sind sehr machtvoll. Sie helfen dir dabei leichter deine Ziele zu erreichen, dich glücklicher und entspannter zu fühlen und insgesamt positiver zu denken. Finde dein persönliches Mantra und halte es dir mit schön gestalteten Postern immer vor Augen. Indem du dein Mantra selbst aufmalst und schön gestaltest bleibt es Dir besser im Kopf. Du kannst dein Mantra auch mit der meditativen Wirkung von Mandalas kombinieren. Denn Mandalas ausmalen beruhigt und entspannt.



Ein Beitrag von Monja

## Schritt-für-Schritt Anleitung



1

Zum einfachen Übertragen des Motivs die Vorlage ausdrucken und mit flach gehaltenem Bleistift (2B) das Papier von hinten vollflächig schraffieren.

Anschließend die Vorlage auf das Aquarellpapier legen und das Motiv mit einem spitzen Bleistift (HB) an den Außenkonturen entlang nachziehen. Schraffiere mit den Aquarellkreiden das Mandala in den gewünschten Farben.

Für einen pastelligen Effekt nicht zu stark aufdrücken.

2

Nimm nun einen feuchten Pinsel, z.B. in Größe 8 und befeuchte damit die schraffierten Flächen. Vermale die Farben ein bisschen, so dass sich die Farbpigmente alle auflösen.

Achte darauf, dass du bei jedem Farbwechsel den Pinsel vorher auswäschst. Wenn du einen Bereich des Bildes vermalt hast, kannst du die Farben (in noch feuchtem Zustand) auch sehr schön miteinander vermischen. Das gibt einen spannenden Effekt.





3

Die Innenfläche des Motivs komplett in einer Farbe deiner Wahl schraffieren.  
Danach die Farbe mit dem Pinsel und Wasser vermischen.

4

Für die äußeren Ecken sieht eine dunklere Farbe toll aus. So entsteht ein schöner Schatteneffekt.



5

Wenn alles gut getrocknet ist, mit dem pigment liner in der Linienbreite 1 mm die Konturen nachzeichnen.

6

Zum Schluss wieder mittels Bleistiftschraffur die Letteringvorlage in die Mitte des Mandalas übertragen und mit dem pigment liner nachzeichnen.

**Fertig!**

Folge [Monja auf Instagram](#)



## Materialübersicht



## Das brauchst du!

Produkt	Artikelnr.	Anzahl
<b>pigment liner 308</b> Fineliner - Einzelprodukt schwarz, Linienbreite ca. 1,0 mm	308 10-9	1
<b>Mars® Lumograph® 100</b> Zeichenbleistift - Einzelprodukt HB	100-HB	1
<b>Mars® Lumograph® 100</b> Zeichenbleistift - Einzelprodukt 2B	100-2B	1
<b>STAEDTLER® 223</b> Aquarellkreide - Kartonetui mit 24 Kreiden in sortierten Farben	223 C24	1
<b>STAEDTLER® 989</b> Synthetik-Pinsel - Blisterkarte mit 3 Pinseln: #2 rund, #8 rund, #8 flach	989-SBK3-3	1

Weiter wird gebraucht:

Aquarellpapier