



## Mandala



### Zur eigenen Mitte finden

Hast Du in der Kindheit mal ein Mandala ausgemalt? Sicher hast Du deren Bedeutung nicht hinterfragt. Es sind Bilder, die auf die Körperenergien wirken können. Mandala bedeutet „der Kreis“ oder „das Runde“. Eine weitere mögliche Übersetzung ist die Zusammensetzung der Worte manda „der Höchste oder Beste“ und „Markierung oder Vollendung“. Wenn man die beiden Bedeutungen zusammenführt, ergibt sich „der Ort, der höchste Essenz enthält“.

*Nimm dir eine kleine Auszeit und bemale dein Mandala!*

Ein Mandala war ursprünglich ein heiliger, umschlossener Raum, in dessen Mitte der Platz für spirituelle Praxis und Rituale ist. Es hat runde und eckige Bestandteile, einen Mittelpunkt und ein Außen. Die Art und Weise, wie ein Mandala mit Formen und Farben gestaltet ist, spricht bestimmte Energien an. Damit hat jedes Mandala eine unterschiedliche Wirkung. Seine Symbolik wird auf verschiedene Art und Weise ausgelegt.

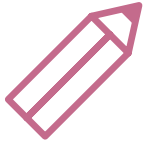
Auf den nächsten Seiten findest Du ein paar Mandala-Vorlagen zum Ausmalen – so kannst Du direkt mit deiner Entspannung beginnen.

Viel Vergnügen!



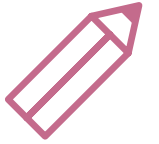
# Mandala





# Mandala





# Mandala

