



Mandalas Simplified Meditation



[DOWNLOAD PDF](#)

Mandalas Simplified Meditation - Mandalas-Malbuch fÃ¼r Erwachsene und Kinder: 50 meditative Mandala-Malvorlagen zum Ausmalen und Entspannen (German Edition)

By Harriet Salamanka

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback.
Condition: New. This item is printed on demand. 102 pages.
Dimensions: 10.0in. x 8.0in. x 0.2in. Mandalas: wie Balsam fr die Seele Bilder sind das Tor zur Seele. Das Ausmalen von Mandalas versetzt Dich in einen Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Beim Malen kannst Du voll und ganz im Moment sein und den Alltag hinter Dir lassen. Die positiven Effekte von Achtsamkeit und Meditation sind seit Jahrhunderten bekannt und werden jngst auch von der Wissenschaft immer hufiger bestigt. Das Schne ist, es gibt viele kreative Wege sich in den heilsamen meditativen Zustand zu versetzen. Das Ausmalen von Mandalas ist eine der leichtesten und wirksamsten Formen der Meditation. Dein Gedankenkarussell kommt zur Ruhe, und neue kreative Blickwinkel ergeben sich in dem meditativ entspannten Zustand wie von selbst. Dieses Mandala-Malbuch eignet sich fr Erwachsene und Kinder, die auf spielerische Weise die heilsame Kraft der Meditation erleben mchten, eine neue Stufe der Konzentration und Achtsamkeit erreichen mchten, sich kreativ ausdrcken wollen, ihre Maltechnik verbessern wollen oder einfach Freude am Malen und Relaxen haben. This item ships from La Vergne, TN. Paperback.



[READ ONLINE](#)

[6.75 MB]

Reviews

This book is great. It is written in simple words and not difficult to understand. I discovered this pdf from my dad and i suggested this ebook to find out.

-- Prof. Webster Barrows

This ebook is fantastic. We have read and i also am confident that i am going to go through again yet again in the future. I am easily can get a pleasure of reading a published ebook.

-- Heloise Dare