

Willkommen in deinem Raum der Stille.

Dieses Buch ist für dich.

Für die Momente, in denen du zur Ruhe kommen willst.

Für all die kleinen Auszeiten, die dich zurück zu dir bringen.

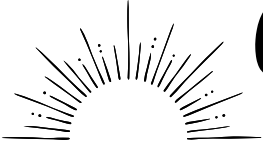
Jedes Mandala in diesem Buch lädt dich ein, dich mit deinem Inneren zu verbinden – mit Farben, mit Atem, mit Liebe. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Kein Müssen, kein Ziel. Nur dich, das Papier, und deine Zeit.

Nimm dir beim Ausmalen genau das, was du brauchst: Ruhe, Ausdruck, Leichtigkeit, Tiefe. Lass die Linien sprechen und die Farben fließen.

Ein kleiner Hinweis: Wenn du mit Filzstiften, Brush Pens oder anderen durchdrückenden Farben arbeitest, lege bitte ein Blatt Papier oder ein Stück Pappe unter die jeweilige Seite. So bleibt das nächste Motiv geschützt und du kannst jede Seite unbeschwert gestalten.

Ich wünsche dir von Herzen eine liebevolle Reise –
zu dir selbst und in deine kreative Kraft.

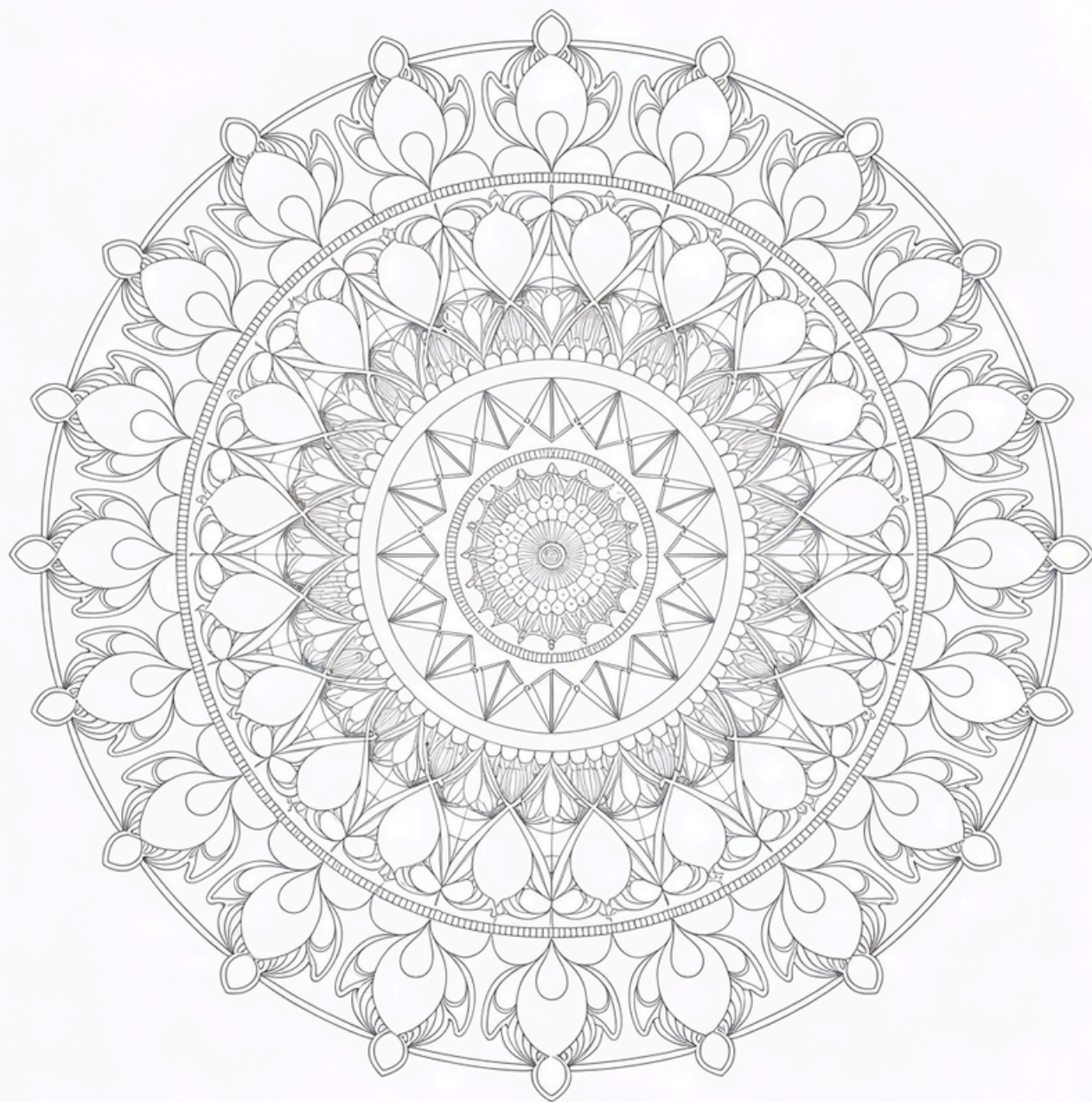
Herzliche Grüße,

 Christina
DEIN KÖRPER - DEIN WEG



Ich bin genug - genauso, wie ich bin







Alles, was ich bin, darf da sein.



