

# MINDFUL DOODLING

FRIEDLICHE MUSTER

Willkommen bei Mindful Doodling!

Unser Leben ist hektisch und manchmal vergessen wir, uns Zeit für uns selbst zu nehmen. Beim achtsamen Kritzeln kann man großartig entspannen und Stress abbauen.

Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie man eigene Muster kreiert, mit denen man die Seiten verschönert. Diese Art des Zeichnens fördert Ihre Konzentration und kann Ihnen sogar helfen, besser zu schlafen!

Zeit für eine Begegnung mit Ihrer inneren Welt friedlicher Muster.

Es geht los ...



Scan QR code for translations: FR/DE/ES/IT/PT/NL/SV/DA/RU/JA