

Mandala

**Benodigde materialen:**

kleurpotloden, waskrijtjes of viltstiften

Benodigd gereedschap:

een beetje tijd en geduld

Mandala

Mandala's zijn afbeeldingen van verschillende vormen, die in het boeddhisme en hindoeïsme een magische of religieuze betekenis bezitten. De beelden zijn meestal rond, gericht op het midden en verbeelden de oneindigheid van de ruimte.

Wij gebruiken mandala's tegenwoordig vooral om in te kleuren. Bij het inkleuren van een mandala gebeurt er echter iets: we worden rustiger, we concentreren ons automatisch op de afbeelding en mediteren zo! Het maakt niet uit in welke kleuren of patronen je de afbeelding inkleurt, je moet het gewoon mooi vinden.

Dus als je zenuwachtig bent, je moet wachten of het regent en je kunt niet buiten spelen, pak een mandala sjabloon, kleurpotloden, waskrijt of viltstiften en mediteer er op los - Veel plezier!



TIP:

Mandala's kun je ook met stenen, glasnuggets of natuurlijke materialen beplakken! Begin in het midden en werk je weg naar buiten. Het is ook leuk om dit in groepen of in de klas te doen.

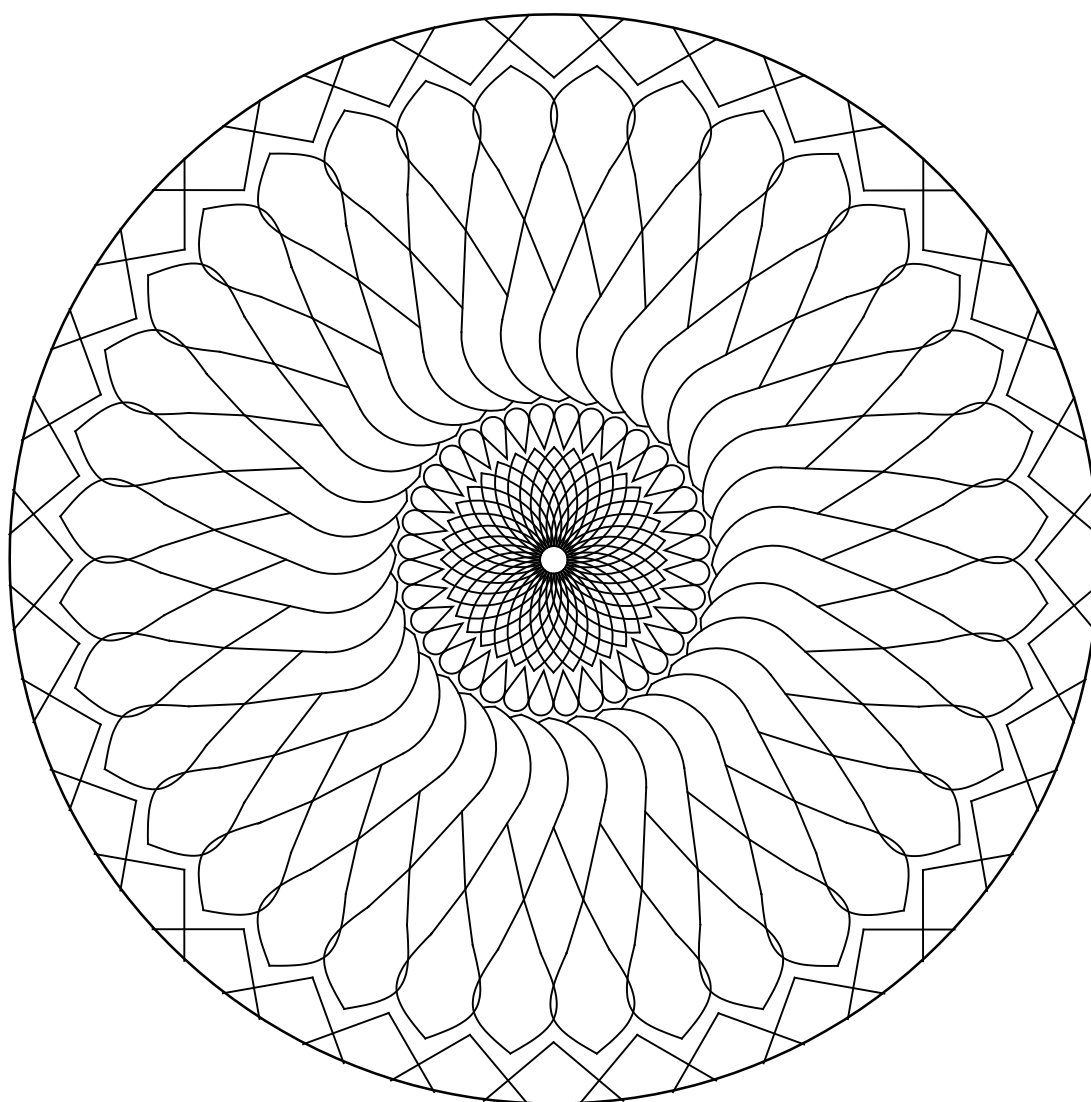
Benodigde materialen:

kleurpotloden, waskrijtjes of viltstiften

Benodigd gereedschap:

een beetje tijd en geduld

Mandala

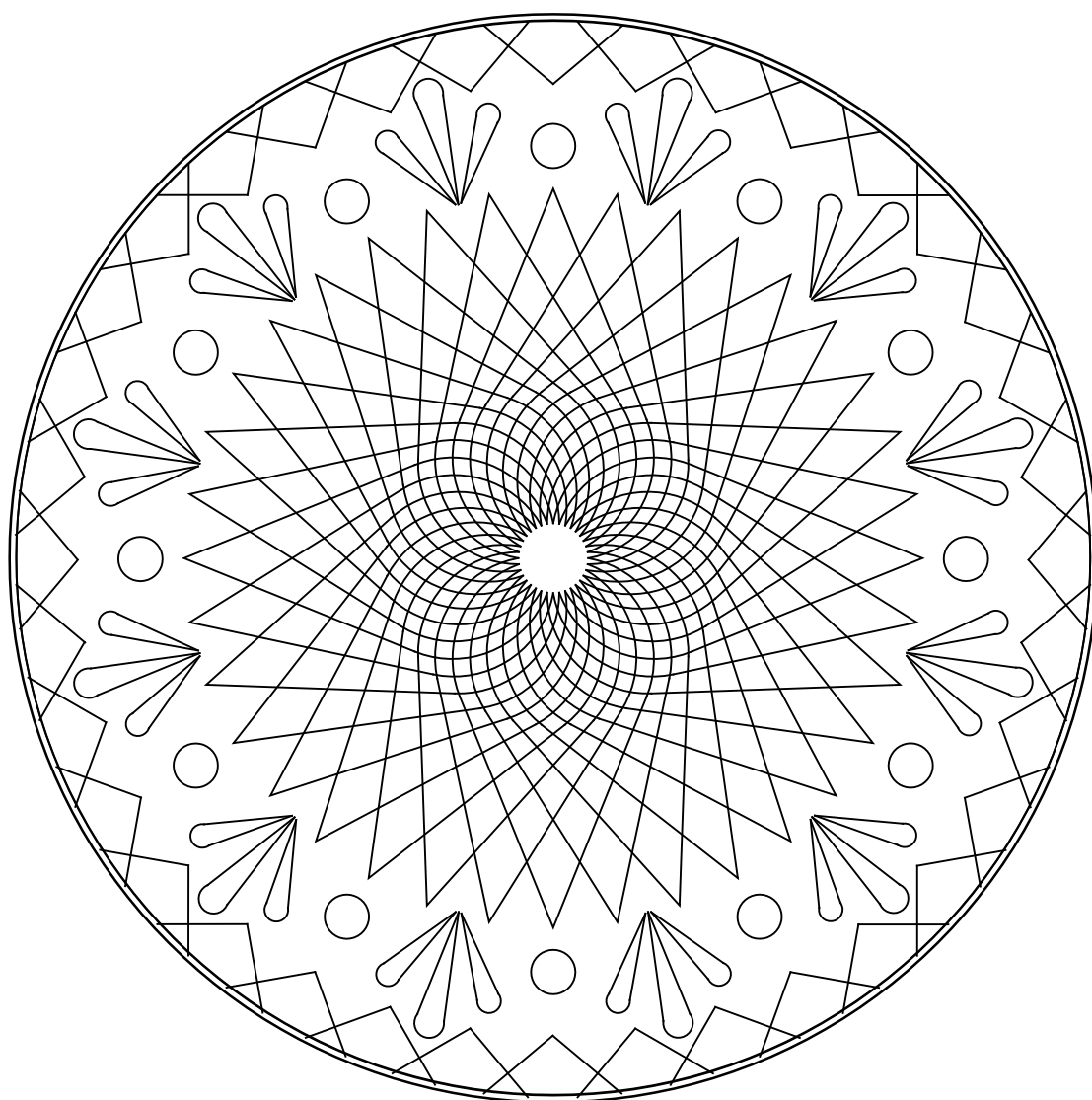
**Benodigde materialen:**

kleurpotloden, waskrijtjes of
viltstiften

Benodigd gereedschap:

een beetje tijd en geduld

Mandala

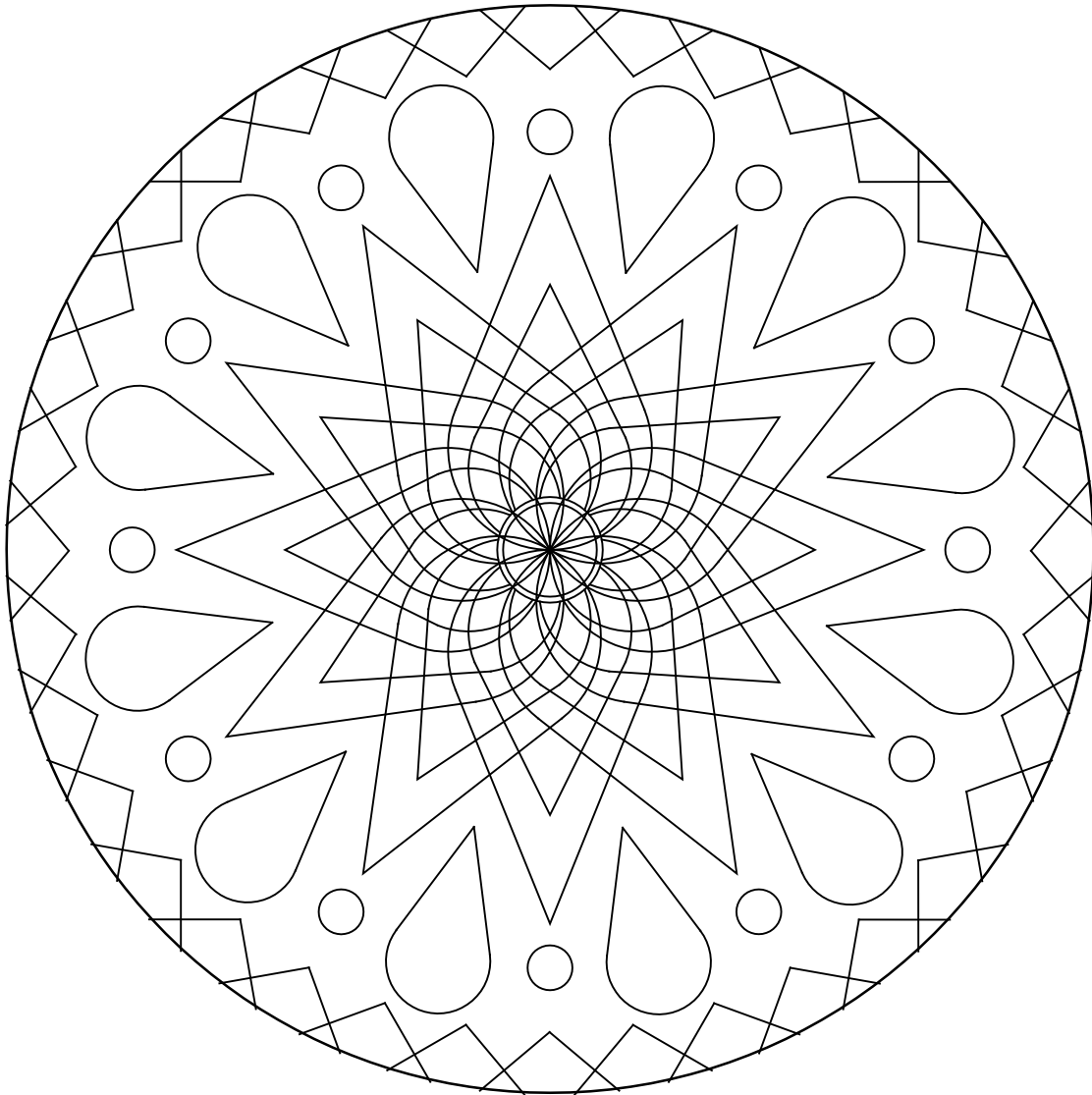
**Benodigde materialen:**

kleurpotloden, waskrijtjes of
viltstiften

Benodigd gereedschap:

een beetje tijd en geduld

Mandala

**Benodigde materialen:**

kleurpotloden, waskrijtjes of
viltstiften

Benodigd gereedschap:

een beetje tijd en geduld