

# liesLotte LESERSEITE



## EINFACH MAL RUNTERKOMMEN!

Wenn wieder mal alles drunter und drüber geht, solltest du dir einfach mal eine kleine Auszeit gönnen und das, was um dich herum passiert, für kurze Zeit ausblenden. Bestens dafür geeignet sind Mandalas, die in ganz Ostasien als eine Form der Meditation zum Einsatz kommen. liesLotte hat ein schönes ausgesucht, das du ganz einfach ausmalen, aber auch kreativ ergänzen kannst. Du brauchst nur ein paar Stifte in schönen Farben, die dich gerade ansprechen. Nimm dir Zeit und lass dich drauf ein. Das schafft Ordnung im Kopf und hilft deiner Konzentration. Vor allem wirkt es beruhigend auf deine Nerven. Es wird dich die Hektik des Alltags vergessen lassen und deine Seele ansprechen. Wenn du möchtest, kannst du aber auch verschiedene Gegenstände benutzen und selbst ein Mandala legen – draußen mit Naturmaterialien, drinnen mit Knöpfen, Stiften, Besteck ...

