

Mandalas und Spiralen

Als kleine Anregung ein paar Ausmalbilder, die Sie sich immer wieder ausdrucken und ausmalen können. **Mandalas und Spiralen** können dazu beitragen, beim Ausmalen für „Ordnung im Kopf“ zu sorgen und die Konzentration zu fördern. Sie können ebenso dabei helfen, Kontakt zu sich selbst aufzunehmen und zu einem Thema, das einem auf dem Herzen liegt. Es sind Bilder, mit denen Sie eine Reise nach innen machen können. Es wird ihnen sogar eine heilsame und unterstützende Wirkung nachgesagt, da sie seelische Stauungen und Stockungen wieder zum Fließen bringen können - passend zum Fasten. 😊

Zum Ausschneiden für Sie ganz persönlich:

Sie können in das leere Feld Worte eintragen, die Sie bei Ihrem weiteren Fastenprozess unterstützen werden, z.B.: Willenskraft, Disziplin, Konsequenz, Loslassen, Freiheit, Selbstliebe, Lebendigkeit, Neuanfang, Danke etc.

