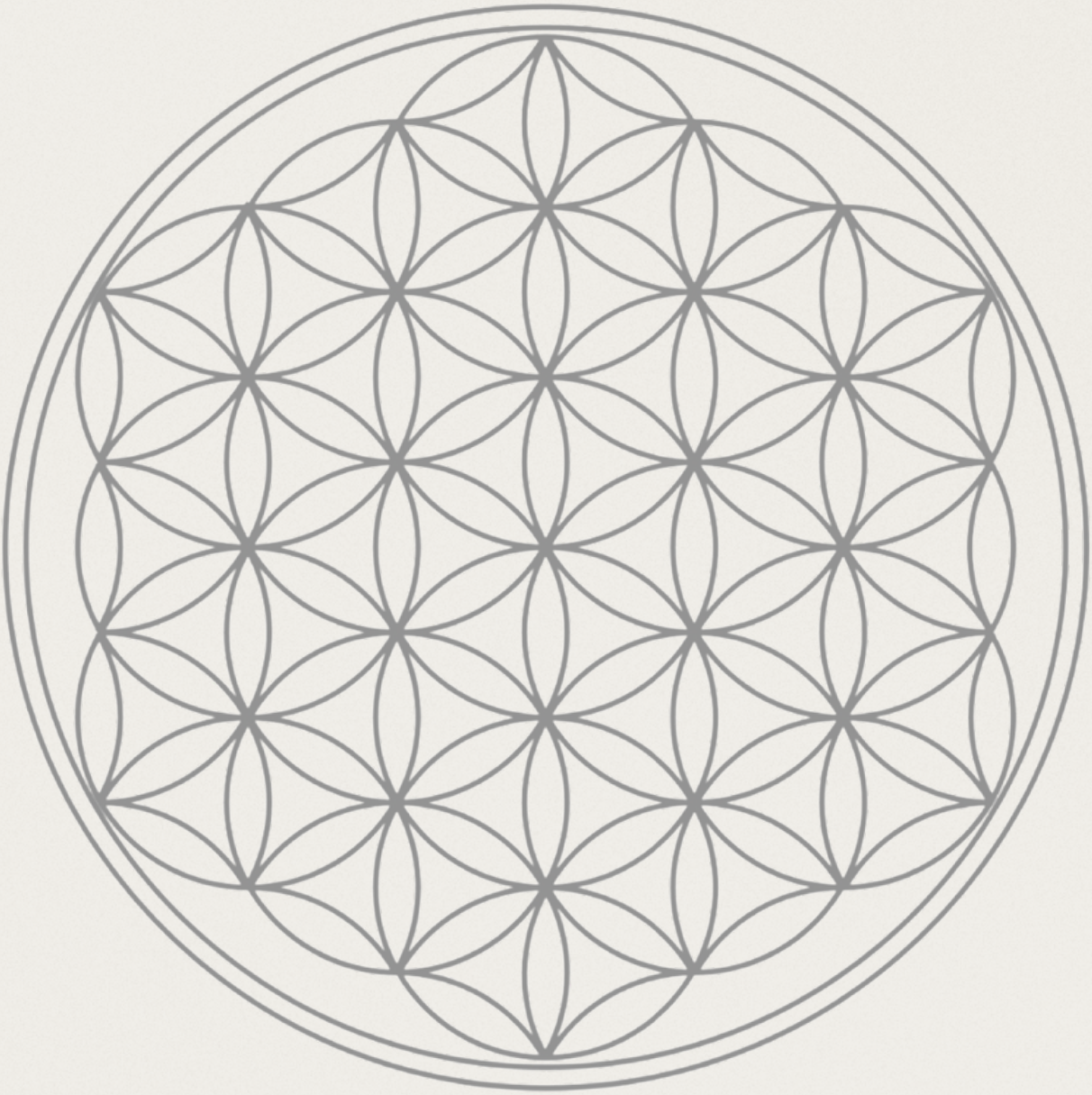
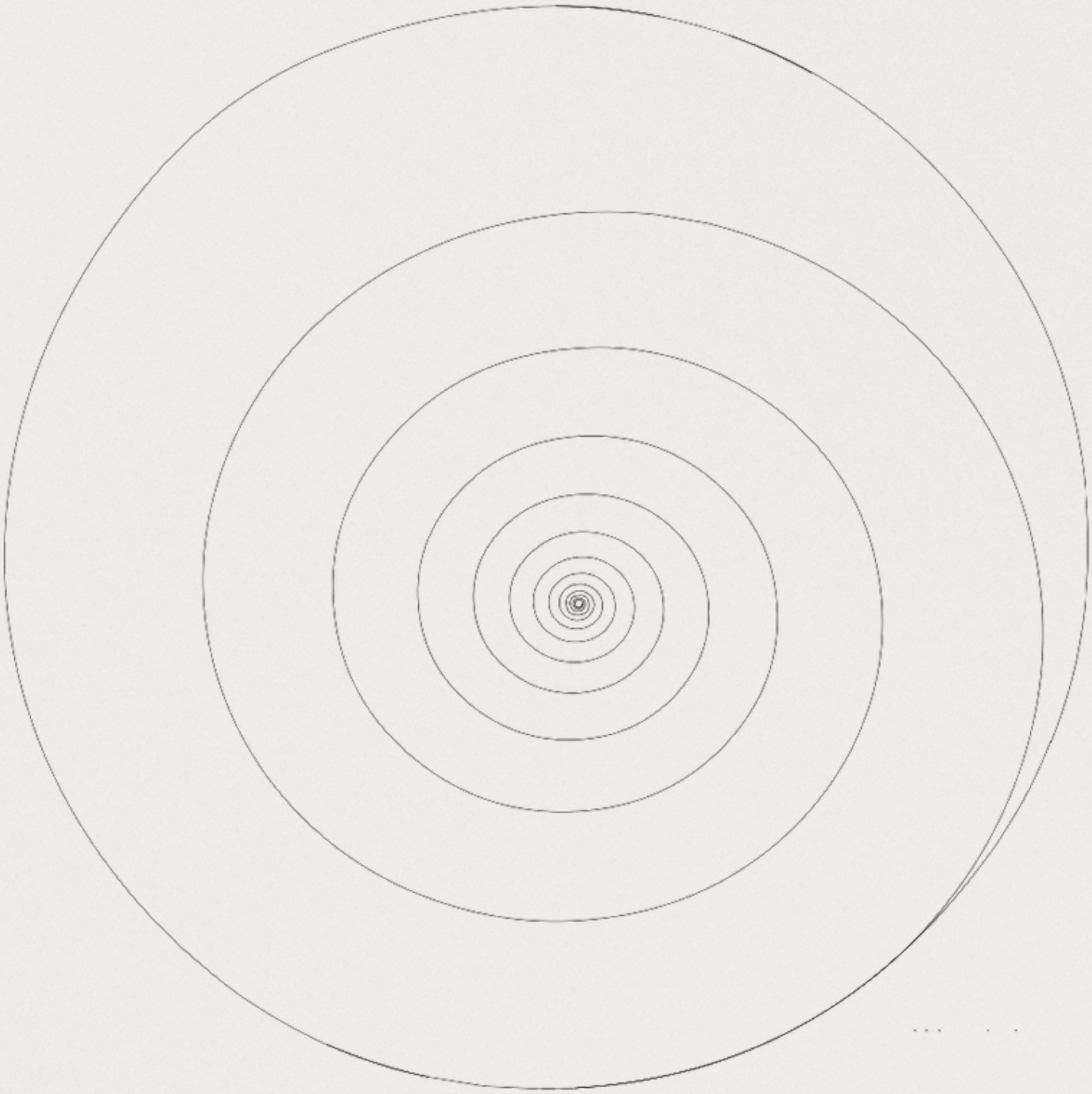
AUSMALBILD



fastenlounge ©

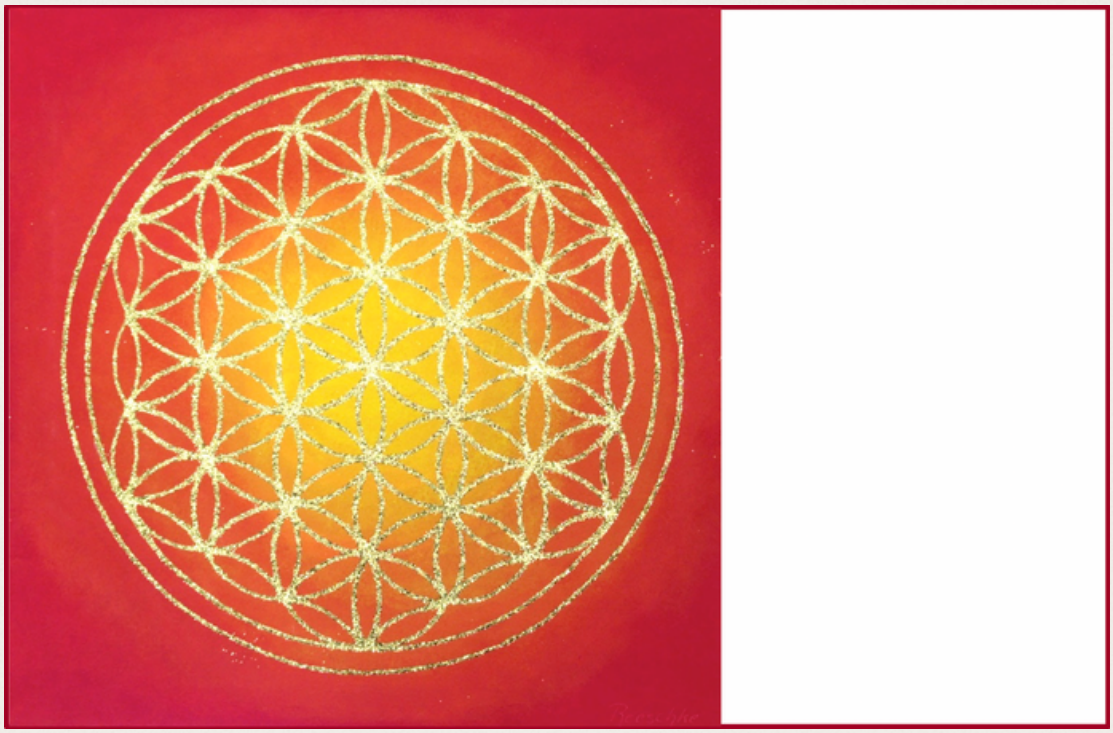
AUSMALBILD



fastenlounge ©

MANDALAS & SPIRALEN

Als kleine Anregung ein paar Ausmalbilder, die Du dir immer wieder ausdrucken und ausmalen kannst. Mandalas und Spiralen können dazu beitragen, beim Ausmalen für „Ordnung im Kopf“ zu sorgen und die Konzentration zu fördern. Du kannst ebenso dabei helfen, Kontakt zu Dir selbst aufzunehmen und zu einem Thema, das Dir auf dem Herzen liegt. Es sind Bilder, mit denen Du eine Reise nach innen machen kannst. Es wird dir sogar eine heilsame und unterstützende Wirkung nachgesagt, da sie seelische Stauungen und Stockungen wieder zum Fließen bringen können – passend zum Fasten. Zum Ausschneiden für dich ganz persönlich: Du kannst in das leere Feld Worte eintragen, die dich bei deinem weiteren Fastenprozess unterstützen werden, z.B.: Willenskraft, Disziplin, Konsequenz, Loslassen, Freiheit, Selbstliebe, Lebendigkeit, Neuanfang, Danke etc.



fastenlounge ©