

MANDALA

Beschreibung

Mandalas sind symmetrische Muster, die Konzentration, Entspannung und kognitive Stimulation fördern.

Das Ausmalen dieser Muster kann das räumliche Vorstellungsvermögen, die Feinmotorik und das räumlich-visuelle Denken verbessern.



Benötigte Zeit

45-60 min

Allein oder gemeinsam?

Einzeln oder in kleinen Gruppen (3-5 Personen)



Benötigtes Material

- Ausgedruckte Mandala-Muster in 3 Schwierigkeitsstufen
- Buntstifte, Filzstifte oder Wachsmalkreiden

Practical Tips

- Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung, in der es keine Ablenkungen gibt.
- Wählen Sie Mandala-Muster, die den Fähigkeiten der Teilnehmenden entsprechen, und beginnen Sie mit einfacheren Designs, die Sie dann nach und nach durch komplexere ersetzen.
- Stellen Sie verschiedene Malutensilien zur Verfügung, um unterschiedlichen Vorlieben gerecht zu werden.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, Pausen einzulegen, wenn sie sich müde fühlen.

Lernziele



- Verbesserung der räumlichen Intelligenz durch Erkennen von Mustern und Verstehen der Beziehungen zwischen verschiedenen Teilen des Mandalas.
- Verbesserung der Feinmotorik durch das Ausmalen innerhalb von Linien und den Umgang mit kleinen Malwerkzeugen.
- Förderung der Entspannung und Stressabbau durch eine achtsame und kreative Aktivität.
- Förderung der sozialen Interaktion und Diskussion über die verwendeten Farben und Muster.

Anleitung

1. Erklären Sie den **Zweck der Aktivität** und die Vorteile des Ausmalens von Mandalas. Zeigen Sie Beispiele von fertiggestellten Mandalas, um die Teilnehmenden zu inspirieren.
2. Lassen Sie die Teilnehmenden ihr bevorzugtes **Mandala-Design und ihre Malwerkzeuge auswählen**. Sie können die bereitgestellten Beispiele mit drei Schwierigkeitsgraden verwenden, beginnend mit dem einfachsten.
3. **Ausmalen** (45-60 Minuten):
 - Bieten Sie bei Bedarf Unterstützung und Ermutigung an.
 - Lassen Sie die Teilnehmenden ihre fertigen oder in Arbeit befindlichen Mandalas zeigen.
 - Besprechen Sie die Erfahrung und konzentrieren Sie sich dabei darauf, wie es sich angefühlt hat, an den Mandalas zu arbeiten, und welche Herausforderungen es gab.

MANDALA

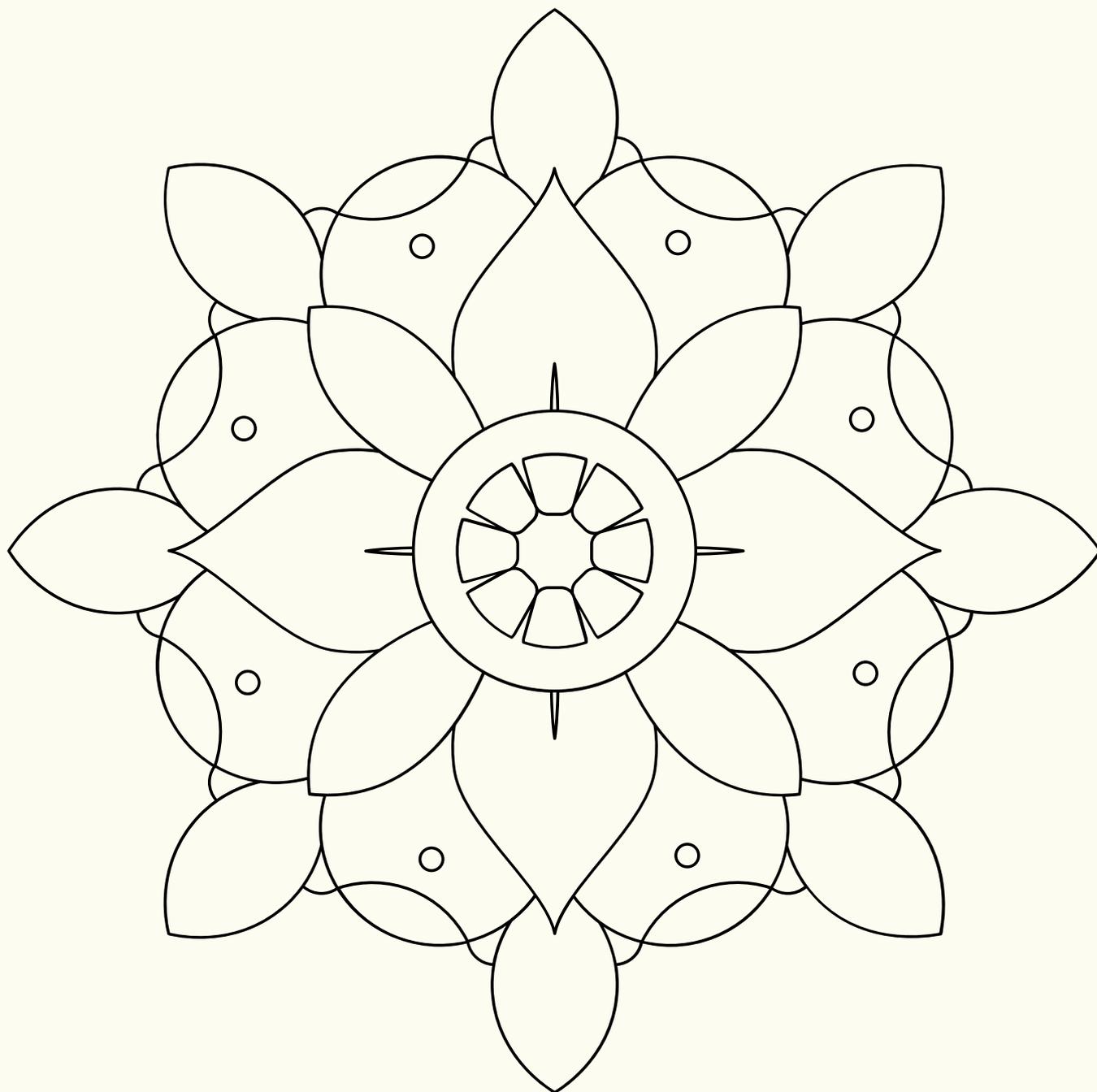
Erwartete Ergebnisse

- Kognitive Vorteile: Verbesserte räumliche Intelligenz und visuell-räumliche Denkfähigkeiten.
- Emotionales Wohlbefinden: Geringerer Stress und mehr Entspannung.
- Soziale Interaktion: Verbesserte soziale Bindungen durch gemeinsame Aktivitäten und Diskussionen.
- Kreativer Ausdruck: Größeres Vertrauen in künstlerische Fähigkeiten und persönlichen Ausdruck durch Farbauswahl und Muster.

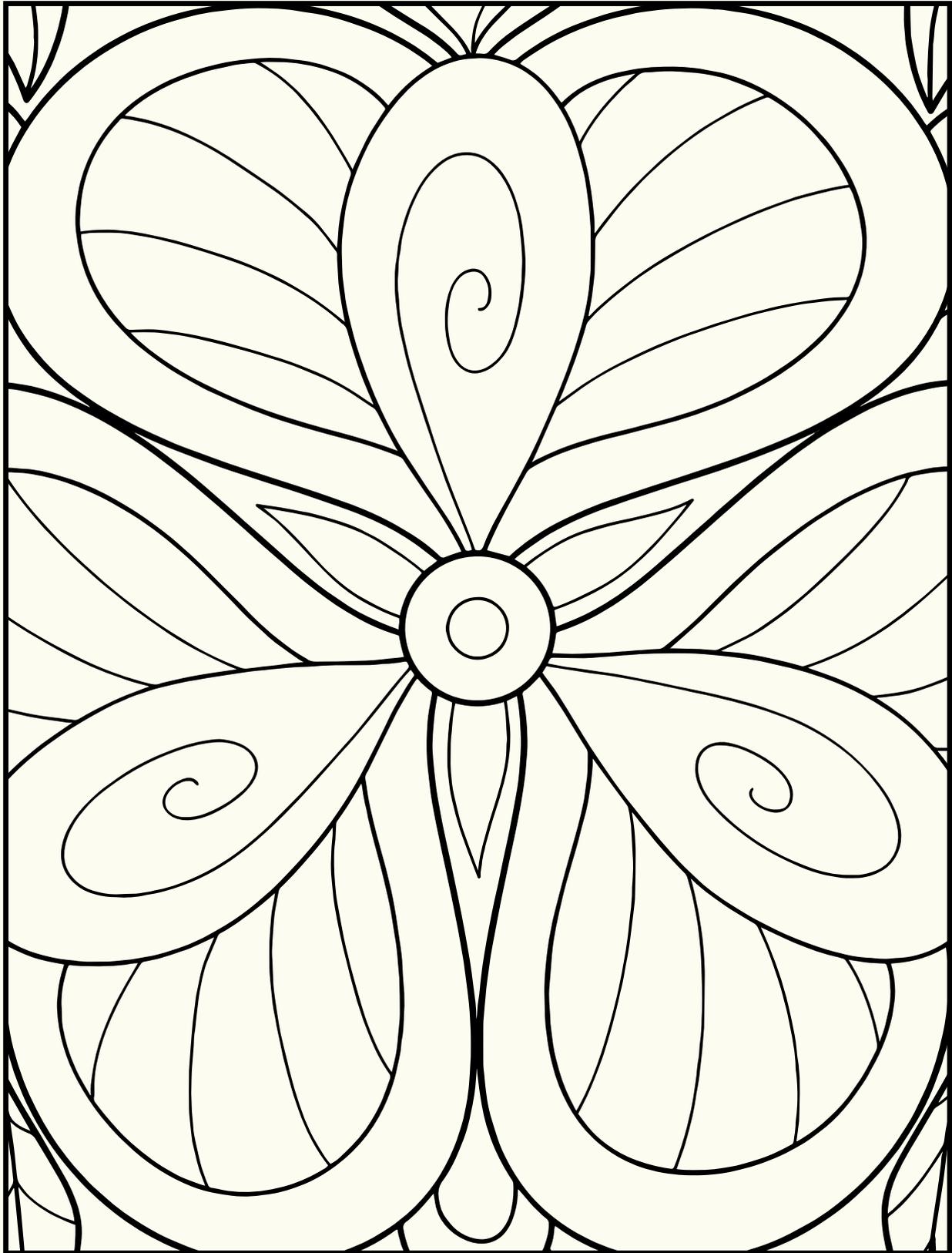
Quelle

SIF
Mandalas - Canva

EINFACH

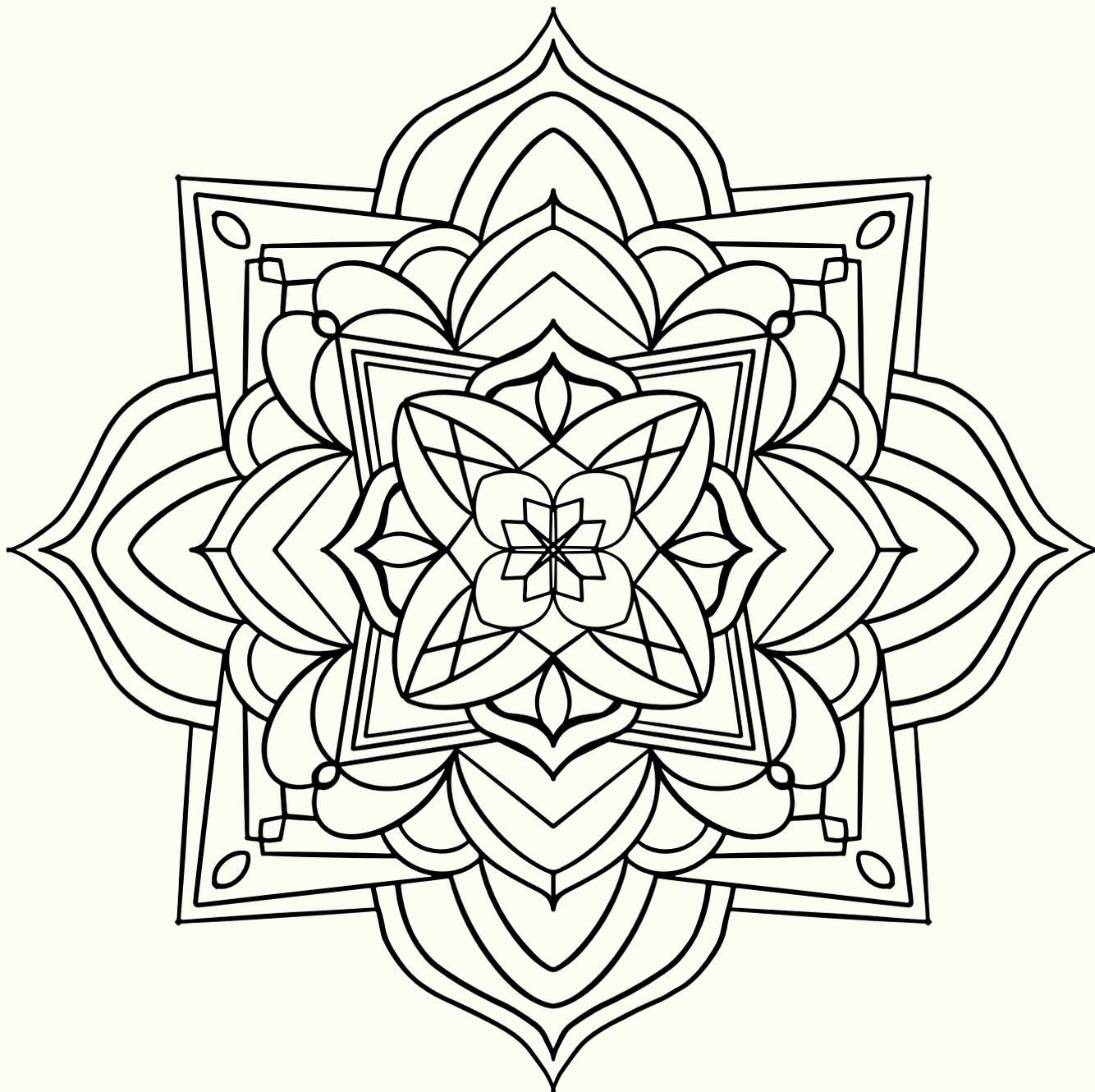


EINFACH

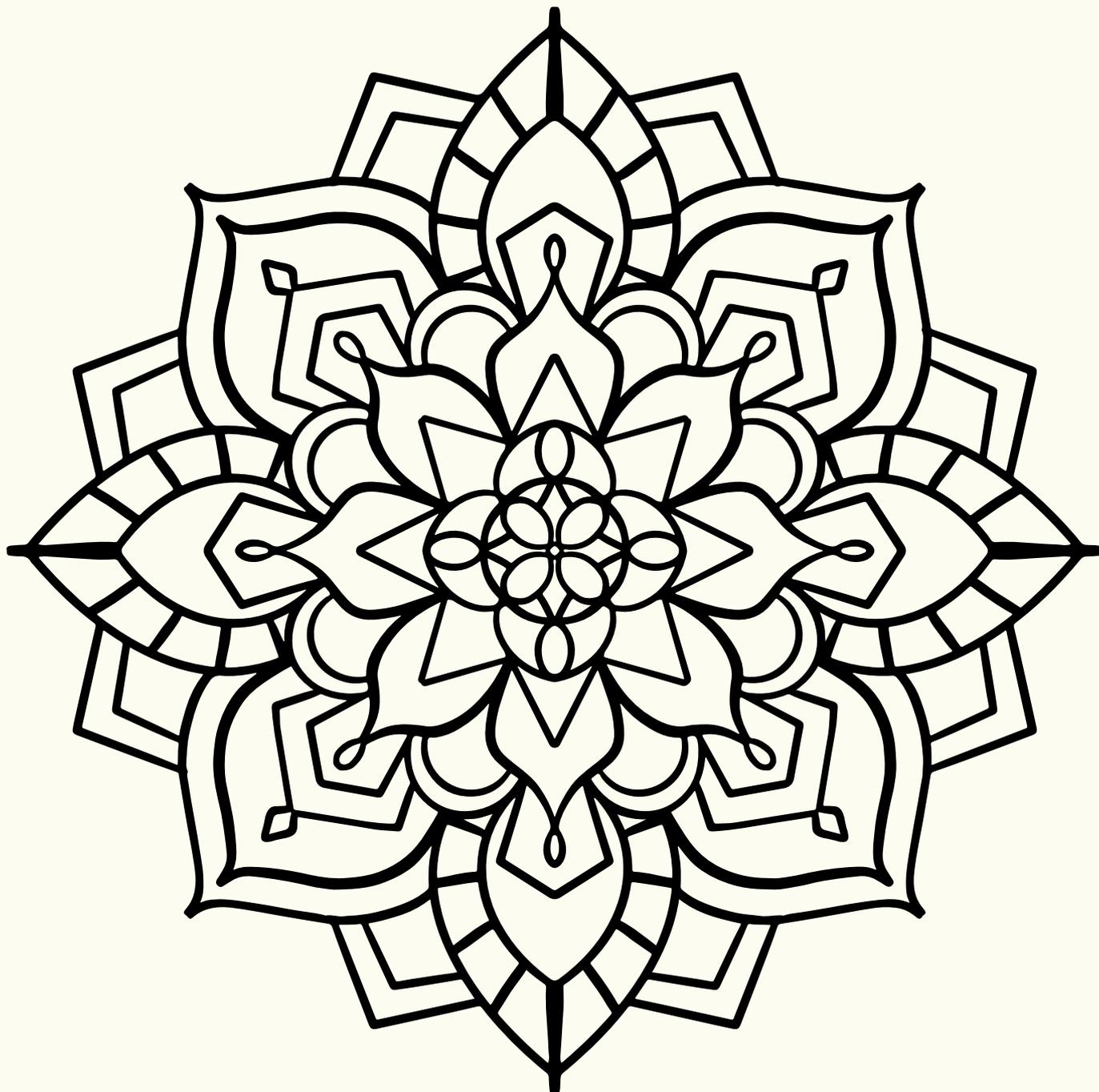




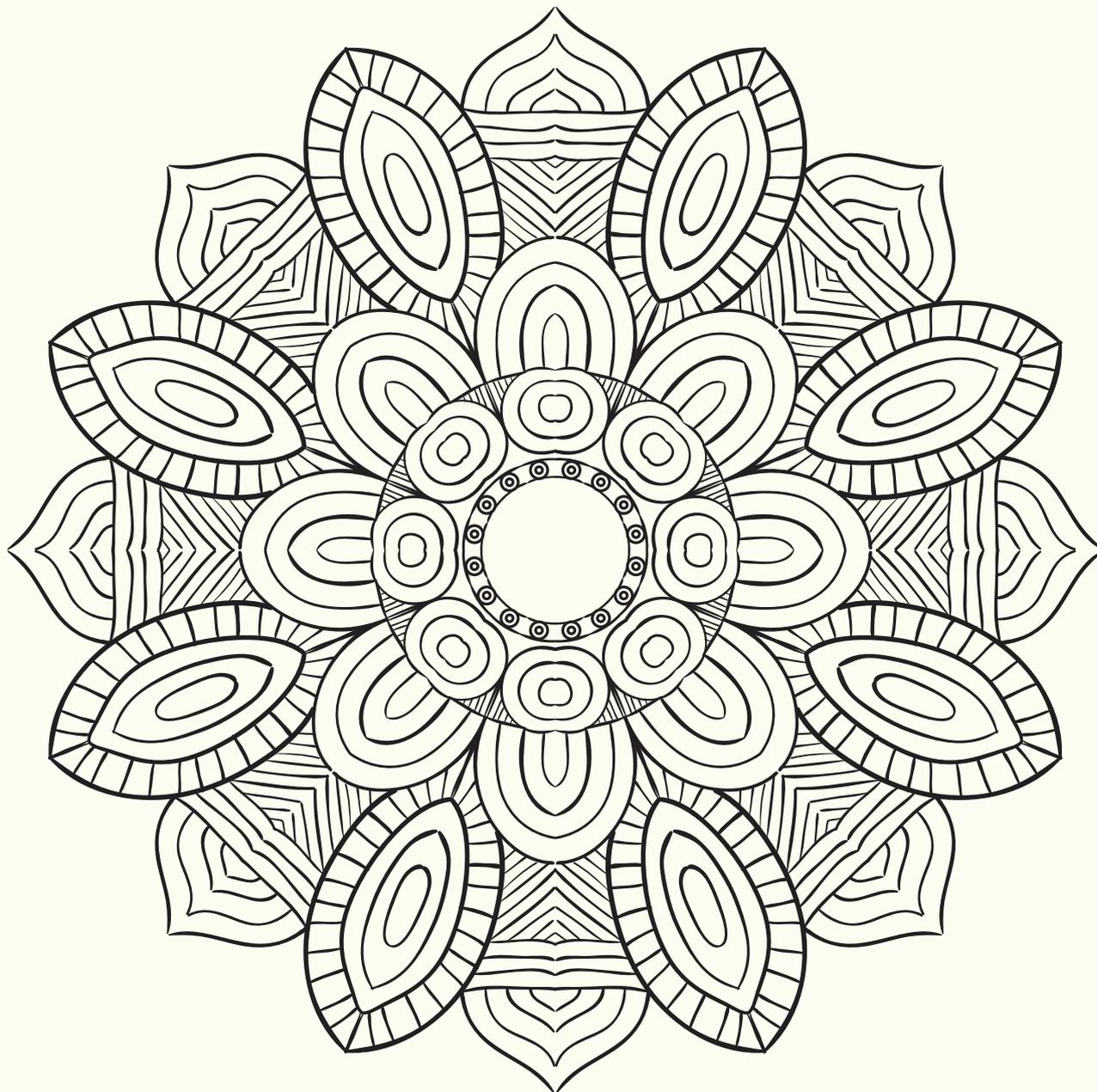
MITTEL



MITTEL

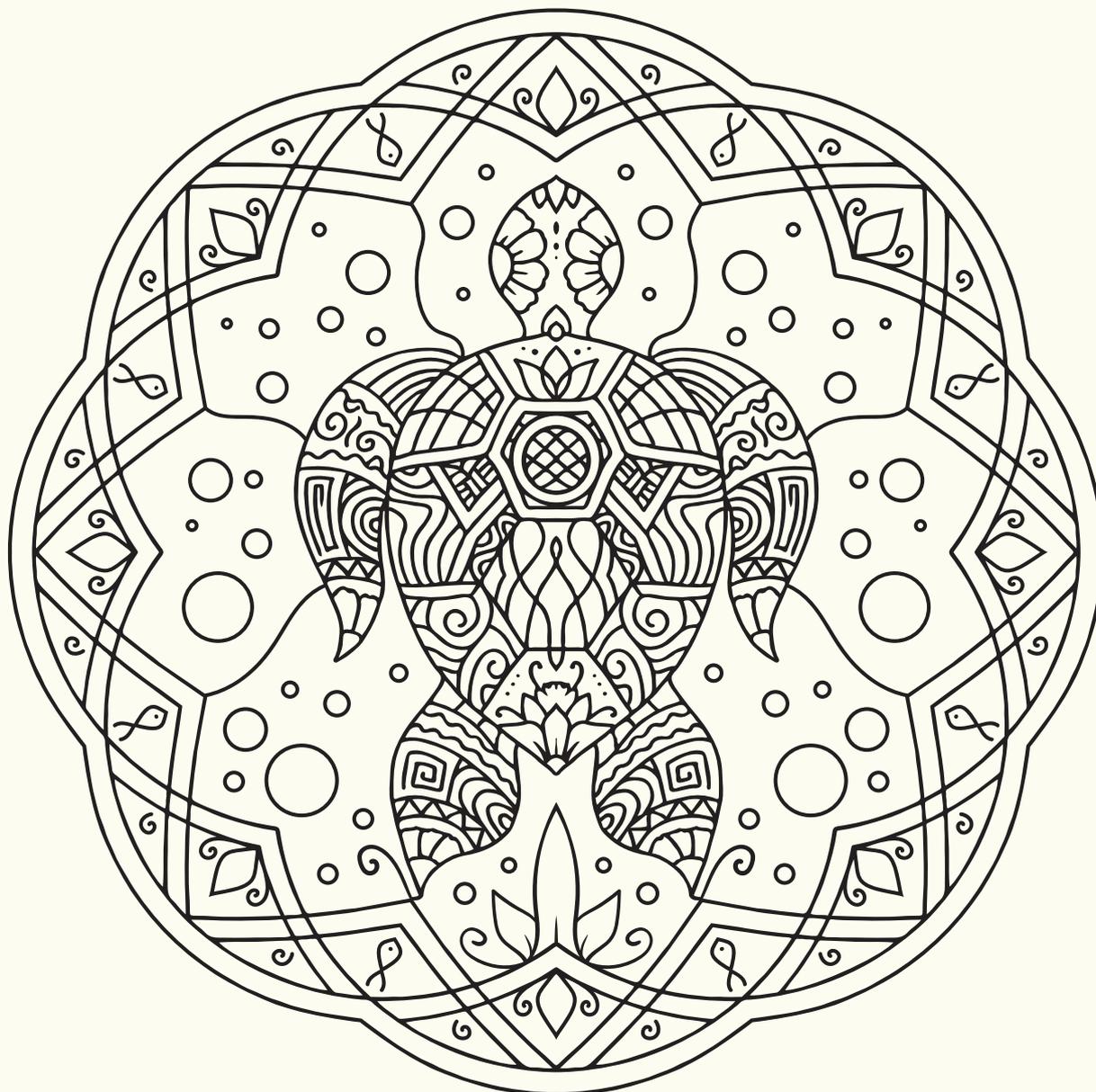


FORTGESCHRITTEN





FORTGESCHRITTEN





FORTGESCHRITTEN

