



Amy Maricle

## Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Slow Drawing 25 Inspirationen für achtsames Zeichnen

### Achtsam zeichnen & Stress abbauen

Eine wohltuende Auszeit vom Alltag: Mit **Slow Drawing, der achtsamen Praxis des langsamen Zeichnens**, nimmt die Entschleunigung Strich für Strich neue Formen an. Dieses **Zeichenbuch mit 25 Projekten** verhilft Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen zu entschleunigen. Von der **Natur inspirierte Muster, sich wiederholende Linien und Formen sowie einfache Methoden** helfen dabei, den Perfektionismus über Bord zu werfen und sich in der Aktivität des Zeichnens zu verlieren.



### Stressabbau, Kreativität und Achtsamkeit in einem

- Achtsam zeichnen und entspannen: **25 Projekte** für meditative Auszeiten im Alltag
- Strich für Strich zur Ruhe kommen: einfache **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** helfen beim Einstieg, ob Anfänger\*innen oder fortgeschritten
- Von der Natur inspiriert: sich wiederholende Muster und Linien lenken den Fokus auf **Atmung und Entspannung**
- Tschüss, Perfektionismus: eine aktive, kreative Achtsamkeitsübung, die den Akzent auf die **Schönheit des Unvollkommenen** setzt

### Entschleunigung beim Zeichnen: Muster, Materialien & Tipps

Langsames Zeichnen ist die optimale Entspannungsmethode für alle, die gerne kritzeln und kreativ zur Ruhe kommen wollen. Die Kunsttherapeutin Amy Maricle bietet mit diesem Zeichenbuch einen spielerischen Ansatz ganz ohne Druck und zeigt in **einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, wie ohne viel Aufwand aus schlichten Linien wunderbare Naturmuster entstehen. Dazu erklärt sie ausführlich, welche Materialien benötigt werden und wie sich Slow Drawing immer wieder in den Alltag integrieren lässt.

**Langsam Zeichnen und so richtig abschalten: Mit 25 Projekten, beruhigenden Naturmustern und wertvollen Tipps zum kreativen Stressabbau.**

Amy Maricle

### Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Slow Drawing 25 Inspirationen für achtsames Zeichnen

ISBN 978-3-8310-4682-9  
144 Seiten, 183 x 230 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)