

DIY-Achtsamkeitskalender



Achtsam durch's Jahr

Das neue Jahr 2022 sollte nach all den Turbulenzen der letzten Zeit besonders achtsam angegangen werden, um den Blick wieder für die wesentlichen Dinge im Leben schärfen zu können. Hier findest du wunderschöne Achtsamkeitskalender, gestaltet in zwei verschiedenen Versionen. Dieser begleitet dich mit motivierenden Sprüchen oder Monatsübungen durch das ganze Jahr. Die schönen, dezenteren Motive kannst du entweder so minimalistisch belassen, wie sie sind oder ganz nach deinem Geschmack gestalten. Welche Möglichkeiten es dabei gibt, siehst du hier.



Schritt-für-Schritt Anleitung



1

Drucke dir die Vorlage auf einem DIN A4 Papier aus.

Tipp: Drucke die Vorlage auf einem dickeren Papier (z.B. 120g/m²) aus. Wähle in den Druckereinstellungen am besten den randlosen Druck, dann gehen alle Motive direkt bis an den Rand.

2

Trage mit den triplus color Stiften die Sprenkel auf. Hierfür malst du mit dem triplus color in der Farbe deiner Wahl einen Fleck auf eine Klarsichthülle.

Nimm mit dem Pinsel etwas Wasser auf und vermische die Farbe gut. Halte anschließend den Pinsel mit der einen Hand fest und klopfе mit der anderen Hand etwas auf den Pinsel, sodass sich die schönen Sprenkel gut auf dem Blatt verteilen können. Du kannst diese auf dem ganzen Blatt oder auch nur in einzelnen Bereichen verteilen.



3

Die hellgrauen Grafiken und Muster eignen sich prima, um sie mit den triplus finelinern nachzumalen oder mit den triplus color Stiften auszumalen.

Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deinen Kalender ganz nach deinen Vorstellungen!



4

In den beiden Kalenderversionen ist in jedem Monatskästchen genügend Platz für einen motivierenden Spruch oder eine bestimmte Monatsübung.

Trage diese, so wie es für dich am besten zu sein scheint, mit den triplus finelinern ein. Gerne kannst du einiges davon aus unserer Vorlage übernehmen oder auch eigene Ideen in den Kästchen notieren.

Jetzt wünschen wir dir viele Achtsamkeitsmomente mit deinem selbst gestalteten Kalender!



Materialübersicht



Das brauchst du!

Produkt	Artikelnr.	Anzahl
triplus® color 323 Dreikantiger Fasermaler - STAEDTLER Box mit 10 triplus color in sortierten Farben	323 SB10	1
triplus® fineliner 334 Dreikantiger Fineliner - STAEDTLER Box mit 10 triplus fineliner in sortierten Farben	334 SB10	1

Weiter wird gebraucht:

1x Foldback-Klammer oder Klemmbrett, 1x Klarsichthülle (alternativ Plastikfolie, Overhead Projektor Folie o.ä.), Pinsel und etwas Wasser