



Angelica Torres

## Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Watercolor

### 25 Aquarellprojekte für meditative Auszeiten

#### Achtsamkeit mit Aquarell-Malerei

Ob nach einem anstrengenden Tag oder für die Entschleunigung zwischendurch: **Aquarell malen** kann Stress reduzieren. Mit diesen **25 Aquarell-Projekten** gelangen Anfänger\*innen und fortgeschrittene Watercolor-Künstler\*innen Pinselstrich für Pinselstrich zu mehr Achtsamkeit. **Beruhigende To?ne, ineinander fließende Farben und einfache Methoden** helfen dabei, kreativ zur Ruhe zu kommen.

#### Stressabbau, Kreativität und Achtsamkeit in einem

- Aquarell malen 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
- **Vielseitige Aquarell-Motive:** vom Sonnenuntergang in der Stadt über mystische Waldszenen bis zu blühenden Blumenarrangements
- Anderen eine Freude machen: Die fertigen Watercolor-Werke eignen sich auch perfekt als **Geschenk, Grußkarte oder Wandbild**



#### Entspannen mit Watercolor: Grundlagen, Techniken & Tipps

Wenn beim **meditativen Malen mit Watercolor** beruhigende Farben sanft ineinander fließen und die Gedanken ganz auf die eigenen Handbewegungen gerichtet sind, haben Stress, störende Gedanken und Alltagshektik Sendepause. Die Aquarelllehrerin Angelica Torres zeigt in **einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, wie sich ganz entspannt kleine Meisterwerke malen lassen – von sanften Wildblumen über bezaubernde Libellen bis zu heimeligen Waldszenen. Neben den Aquarellbildern macht ein **ausführlicher Abschnitt über Werkzeuge und Techniken** diese **kreative Achtsamkeitsübung** auch für Anfänger\*innen leicht zugänglich.

**Entschleunigt Pinselstrich für Pinselstrich: Mit Aquarellbildern vom Alltag abschalten und Watercolor-Künstler\*in werden.**

Angelica Torres

#### Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Watercolor

##### 25 Aquarellprojekte für meditative Auszeiten

ISBN 978-3-8310-4645-4  
152 Seiten, 198 x 229 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)