



**Amy Maricle**

## **Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Slow Drawing**

### **25 Inspirationen für achtsames Zeichnen**

Die entspannende, achtsame Praxis des langsamen Zeichnens entdecken

Ganz gleich, ob man gerne zeichnet und kritzelt oder nach einer Möglichkeit sucht, Stress abzubauen, die Kreativität zu fördern und sich wieder mit dem zu verbinden, was am wichtigsten ist – dieser ansprechende Leitfaden lädt die Leser\*innen in die beruhigende Kunst des langsamen Zeichnens ein.

Das Zeichnen einfacher, sich wiederholender Formen verlangsamt die Gedanken und Atmung und lässt uns voll und ganz im Moment präsent sein. Beim Slow Drawing geht es nicht um Perfektionismus oder darum, museumswürdige Kunst zu schaffen – es ist eine aktive und kreative Meditation – nur du, ein Stift, der Rhythmus der eigenen Hand, die sich über das Blatt bewegt, und die Linien, die entstehen. Die Kunsttherapeutin **Amy Maricle** bietet einen spielerischen Ansatz, bei dem es kein Richtig oder Falsch gibt und der die Leser\*innen dazu befähigt, kreativ, aber ohne Druck, langsam zu zeichnen. Schritt für Schritt zeigt sie, wie aus einfachen Linien selbst auf dem kleinsten Stück Papier wunderbare Muster entstehen können und wie beruhigend das sein kann. Ausführlich erklärt sie, was Slow Drawing ist und wie es sich in den Alltag integrieren lässt, welche Materialien benötigt werden, woher man die Inspirationen nimmt und welche Effekte das alles hat.

Mit 25 von der Natur inspirierten Mustern, die den Geist entspannen sollen, bietet dieser Leitfaden eine willkommene Abwechslung zu unserer stressigen, ständig aktiven Welt. Den Perfektionismus über Bord werfen und sich ganz im Moment und den Mustern verlieren - mit einer Linie nach der anderen.



**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**