



Angelica Torres

Strich für Strich zur kreativen Entspannung mit Watercolor

25 Aquarellprojekte für meditative Auszeiten

Stress lass nach! Der Tag oder die Woche waren anstrengend und so richtig kommt man nicht runter? Kein Problem: Die Aquarelllehrerin Angelica Torres zeigt in einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen wie sich mit ganz einfachen Methoden und beruhigenden Tönen die eigene Ruhe und Entspannung quasiermalen lässt. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Genuss des gesamten Prozesses und nicht auf dem Streben nach Perfektion – was es leicht macht, sich zu entspannen.

In einem ausführlichen Abschnitt über Werkzeuge und Techniken zeigt sie, welche Materialien geeignet sind und auf welche Techniken es ankommt, damit auch AnfängerInnen sich sicher fühlen, auch wenn sie noch nie einen Pinsel in der Hand hatten. Ebenso gibt sie Tipps, wie man die meditative Aquarellmalerei zu einer täglichen Übung machen kann. In 25 Projekten können die LeserInnen sich in den sich wiederholenden Pinselstrichen und der Ruhe, die dem Fließen der Farbe über das Papier innewohnt, verlieren und ehe sie sich versehen, haben sie ein rahmenwürdiges Meisterwerk geschaffen. Heitere Regenberge, sanfte Wildblumen, bezaubernde Libellen, heimelige Waldszenen und vieles mehr bieten die perfekte Gelegenheit zum Entspannen.



Also ran an den Pinsel: Tschüss Stress – hallo Entspannung und Achtsamkeit!

Angelica Torres ist Designerin für Themenwelten. 2018 gründete sie *Love Letters to Milo*, um die meditativen und heilenden Aspekte der Aquarellmalerei, die sie für sich selbst eintdeckt hatte, einem breiten Publikum vorzustellen. Sie selbst hat mit kleinen 5-Minuten-Bildern angefangen, die sie morgens vor der Arbeit malte. So hat sie allmählich ihre Fähigkeiten immer weiter ausgebaut, um mit jedem Pinselstrich die heilende und entstressende Wirkung des meditativen, achtsamen Malens zu nutzen.

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)

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

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