

# Zentangle - die kleine Auszeit durch meditatives Zeichnen

Kursnummer	26Z230141
Beginn	Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 406, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Valentina Thor
Kursentgelt	39,00 €

Bist du ungeduldig? Willst du Stress abbauen und der Hektik der Alltag entfliehen? Suchst du eine Auszeit aus dem Alltagsstress und Gedankenkarussell?

Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig.

Zentangle ist eine Entspannungsmethode durch meditatives Zeichnen.

Die Methode beruhigt und entspannt. Die Feinmotorik wird verbessert, die Konzentration erhöht und Selbstvertrauen gestärkt. Der Alltag mit vielen Sorgen und Gedanken wird ausgeblendet und deine Achtsamkeit und Bewusstsein gestärkt.

Ziele:

- innere Ruhe und Entspannung zu finden
- Wahrnehmung, Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination zu verbessern
- Selbstwertgefühl und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken

Inhalte:

- Einführung in die Zentangle Methode
- 8 Grundschrirte der Zentangle Methode
- Grundtechniken
- Schritt für Schritt Anleitung
- Zeichnen Zentangle-Mustern

Zielgruppe: Jeder, der einen Stift in der Hand halten und einfache Striche machen kann.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Dozentin: Valentina Thor, Krankenschwester, Certified Zentangle Teacher (CZT EU5)

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 406

[zur Kursdetail-Seite](#)