

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 Grundschritte der Zentangle Methode
- Grundtechniken
- Schritt für Schritt Anleitung
- Zeichen 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](#)