

Zentangle - die kleine Auszeit durch meditatives Zeichnen

Kursnummer 26Z230143

Beginn Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 406

Dozent 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
- Zeichnen Zentangle-Mustern

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

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.10.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 406

[zur Kursdetail-Seite](#)