



Presseinformation

Katharina Königsbauer-Kolb

Set: Zentangle® für jede Gelegenheit

Meditatives Zeichnen für mehr Gelassenheit, Entspannung und Inspiration

128 Seiten, mit ca. 30 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,1 cm

19,99 € (D) / 19,99 € (A) / 26,90 sFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-5394-4

Erscheinungstermin: 5. September 2016



Auspacken und loslegen: Das Rundum-Sorglos-Paket für Zentangle®-Einsteiger

Eine quadratische Papier-Kachel, ein Bleistift und ein Fineliner, das ist alles, was man für Zentangle® benötigt! Es verbindet Meditation (ZEN) mit freiem Zeichnen (tanglen) und ist eine neue Zeichen- und Entspannungsmethode aus den USA. Im GU Kreativratgeber **Zentangle® für jede Gelegenheit** führt Katharina Königsbauer-Kolb ihre Leser Schritt-für-Schritt zum ersten eigenen Tangle. Dank der im Set enthaltenen hochwertigen Zentangle-Grundausrüstung bestehend aus verschiedenen Stiften, einem Wischer und den typischen Papier-Kacheln kann direkt mit dem Zeichnen begonnen werden.

Ob man seine Konzentrationsfähigkeit steigern, die eigene Kreativität ausleben oder einfach nur Spaß haben möchte, ob daheim am Schreibtisch oder in der U-Bahn – Zentangle® ist für jeden und überall geeignet. Dabei führt die Fokussierung beim Ausfüllen der Kacheln mit verschiedenen Mustern zu tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit. Und das Beste daran: Zentangle® ist ganz leicht zu erlernen. Was auf den ersten Blick komplex aussieht, entsteht durch eine einfache Methode in acht Schritten und dem Aneinanderreihen von elementaren Strichen. Angelehnt an Zentangle®-Kurse wird in diesem Buch nach einer kurzen Einführung auch gleich mit dem Zeichnen begonnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Leser erhält alle notwendigen Informationen genau dann, wenn er sie braucht. Im Hauptteil präsentiert die Autorin über 70 Tangles mit ausführlichen Step-Anleitungen, wobei ca. 30 davon neue Exklusiv-Muster der Autorin sind. Mehr als 115 Varianten bieten Anregung für insgesamt über 185 Tangles. Der Ratgeber stellt zudem das große Spektrum von Zentangle® vor, angefangen bei Renaissance-Kacheln über kleine Bijou- bzw. großformatige Kacheln bis hin zu Zentangle-Inspired-Art auf Stoff oder Porzellan.

Katharina Königsbauer-Kolb ist zertifizierte Zentangle- (CZT®) und Yogalehrerin. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen rund um Entschleunigung und Entspannung gibt sie in ihren Zentangle-Kursen weiter. Muster und Formen begeistern sie seit jeher und in Zentangle hat sie die ideale Kombination aus kreativem Zeichnen und meditativem Entspannen gefunden. Ihre Ausbildung bei den Zentangle-Gründern in den USA ließ ihre Begeisterung zur Berufung werden – so ist Zentangle heute ein wesentlicher Bestandteil ihres Alltags.