



Die amerikanische Originalausgabe des Buches erschien 2019 in den USA unter dem Titel „A Year of Stonepainting“ bei Dover Publications, Mineola, New York, USA

© 2019 by F. Sehnaz Bac

Übersetzung: Heinz Ladener, Staufen

ISBN der deutschsprachigen Ausgabe: 978-3-947021-12-3

1. Auflage 2019

© der deutschen Ausgabe: ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2019

Email: oekobuch@t-online.de <https://www.oekobuch.de/>

Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Wiedergabe von Texten, Bildern, Photos oder Illustrationen aus diesem Buch und die Verbreitung durch Druck, elektronische, fotomechanische oder sonstige Wiedergabe, aber auch die Verwendung im Internet, sowie die Verbreitung durch Funk oder Fernsehen bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Verlages und der Copyright-Inhaber.

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Woche 1: INSPIRATION – Mandala aus mehreren Steinen	20
Woche 2: ENTSPANNUNG – Meeres-Mandala	22
Woche 3: ENERGIE – Das Sonnen-Mandala	24
Woche 4: RUHE – Blaues Mandala.	26
Woche 5: FRIEDEN – Das Kranz-Mandala	28
Woche 6: HARMONIE – Blüten-und-Blätter-Mandala	30
Woche 7: RUHE – Das Fische-Mandala.	32
Woche 8: HEITERKEIT – Das Pastellfarben-Mandala	34
Woche 9: BALANCE – Das Gleichgewichts-Mandala	36
Woche 10: GEIST – Das Blaue-Licht-Mandala.	38
Woche 11: LEBEN – Das Blatt-Mandala	40
Woche 12: ESSENZ – Das Tanzende-Kreise-Mandala	42
Woche 13: HERZ – Das Herz-Mandala	44
Woche 14: FREUNDSCHAFT – Das Blumenstrauß-Mandala	46
Woche 15: LIEBE – Das Rosa-Herz-Mandala	48
Woche 16: EINHEIT – Das Blütenträume-Mandala	50
Woche 17: LERNEN – Das Meister-Mandala.	52
Woche 18: AUFMUNTERUNG – Das Schmetterlings-Mandala	54
Woche 19: SCHÖNHEIT – Das Goldener-Schnitt- Mandala	56
Woche 20: NAHRUNG – Das Entwicklungs-Mandala	58
Woche 21: ATEM – Das Windmühlen-Mandala.	60
Woche 22: RUHE – Das Blütenteppich-Mandala	62
Woche 23: BERUHIGUNG – Das Trost-Mandala	64
Woche 24: DER FUNKE – Das Rosa-Stern-Mandala	66
Woche 25: AUFERSTEHUNG – Das Frühlings-Mandala	68
Woche 26: ERWACHEN – Das blühende Mandala	70
Woche 27: GLAUBE – Das Violette-Blumen-Mandala	72
Woche 28: WEISHEIT– Das Achtsamkeits-Mandala.	74
Woche 29: ANERKENNUNG – Lebensbejahendes Mandala	76
Woche 30: GNADE – Das fröhliche Mandala	78
Woche 31: TRAUM – Das bunte Mandala.	80

Woche 32: EINFÜHLUNG – Das Farbfolgen-Mandala	82
Woche 33: ZAUBER – Das Glasscherben-Mandala	84
Woche 34: HOFFNUNG – Das Sonnenaufgangs-Mandala.	86
Woche 35: ERNEUERUNG – Das Neue-Horizonte-Mandala.	88
Woche 36: FREUDE – Das Blumen-Mandala	90
Woche 37: GEFÜHL – Das Starke-Gefühle-Mandala	92
Woche 38: MAGIE – Das blassrosa Mandala	94
Woche 39: VERÄNDERUNG – Das Mohnblumen-Mandala	96
Woche 40: ERFOLG – Das Kraft-der-Farben-Mandala.	98
Woche 41: UNENDLICHKEIT – Das Blume-des-Lebens-Mandala	100
Woche 42: VERÄNDERUNG – Das Blätter-Mandala	102
Woche 43: STÄRKE – Das Melodie-der-Natur-Mandala.	104
Woche 44: GLÜCK – Das Kleeblatt-Mandala	106
Woche 45: SPASS – Das Muschel-Mandala	108
Woche 46: LICHT – Das Sonnenschein-Mandala	110
Woche 47: GANZHEITLICHKEIT – Das Yin-Yang-Mandala.	112
Woche 48: FREUNDLICHKEIT – Das Tulpenstrauß-Mandala	114
Woche 49: DAS GÖTTLICHE – Das Om-Mandala	116
Woche 50: FESTLICHKEIT – Das Fahnen-Mandala	118
Woche 51: WIEDERGEBURT – Das Sternzeichen-Mandala	120
Woche 52: DAS EINZIGARTIGE – Das einfarbige Mandala	122
Über die Autorin	125