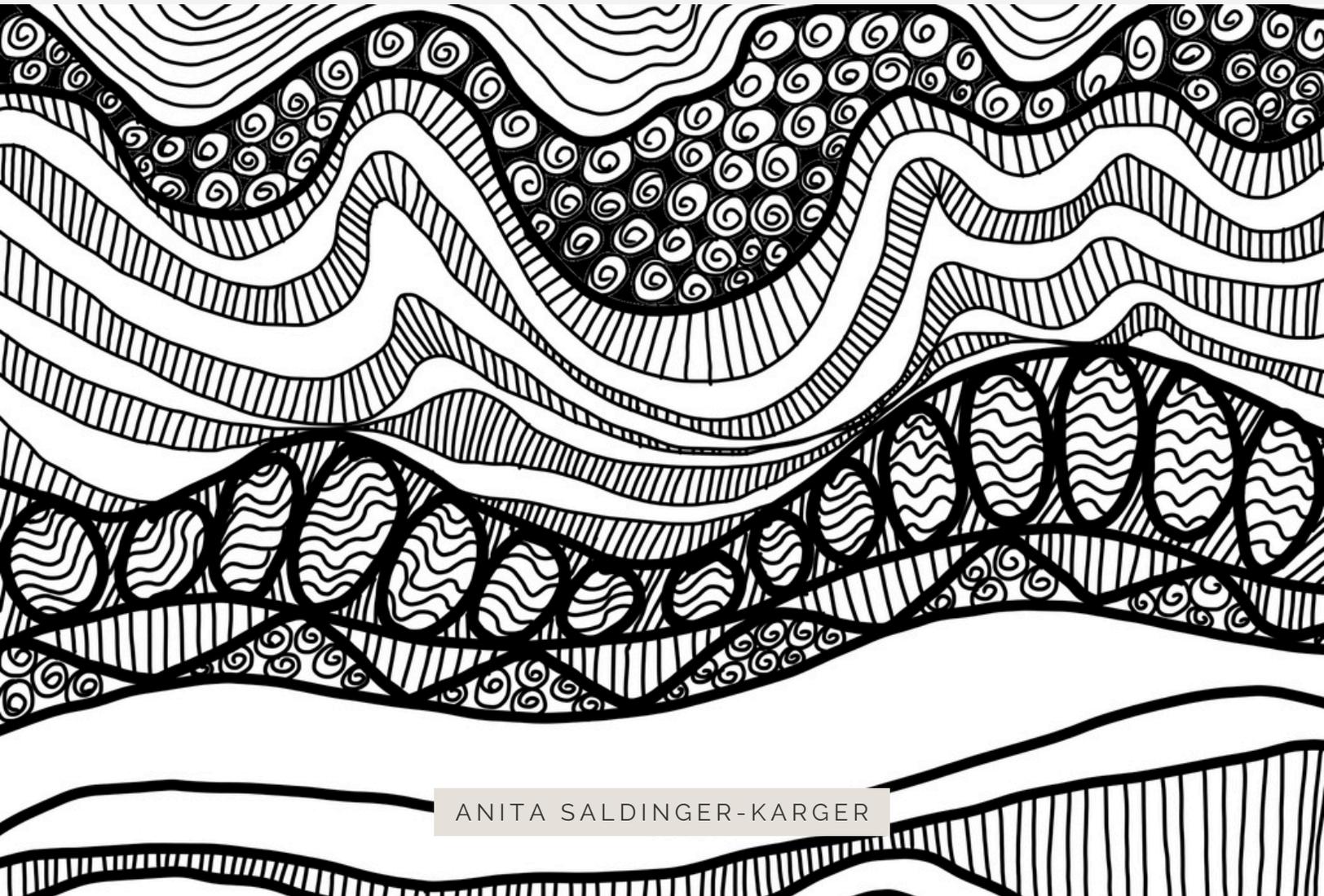


free-e-book

# ZENTANGLE ZEICHENÜBUNG

Entspannt zeichnen lernen!



ANITA SALDINGER-KARGER

ENTSPANNT ZEICHNEN LERNEN

# ZENTANGLE ZEICHENÜBUNG

## WILLKOMMEN ZU DEINER KREATIVEN PAUSE!

Diese Vorlage ist speziell dafür entwickelt worden, um dir den Einstieg ins Zeichnen zu erleichtern – ganz ohne Druck und mit viel Freude. Zentangle ist eine entspannende Zeichenmethode, bei der durch sich wiederholende Muster wunderschöne Kunstwerke entstehen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um den Prozess.

### So verwendest du die Vorlage:

- **Vorlage herunterladen & ausdrucken:** Drucke die Vorlage am besten auf einem glatten A4, oder A5-Papier aus.
- **Stift wählen:** Nimm einen Fineliner oder Gelstift – Hauptsache, die Linien sind klar.
- **Muster nachzeichnen oder frei einfügen:** Die Vorlage enthält leere Felder und einfache Umrisse (z.B. Wellenlinien, geschwungene Formen). Beginne damit, einfache Muster wie Striche, Punkte, Kreise oder Spiralen einzufügen.

Du kannst bestehende Linien nachfahren oder eigene Muster frei einfügen.

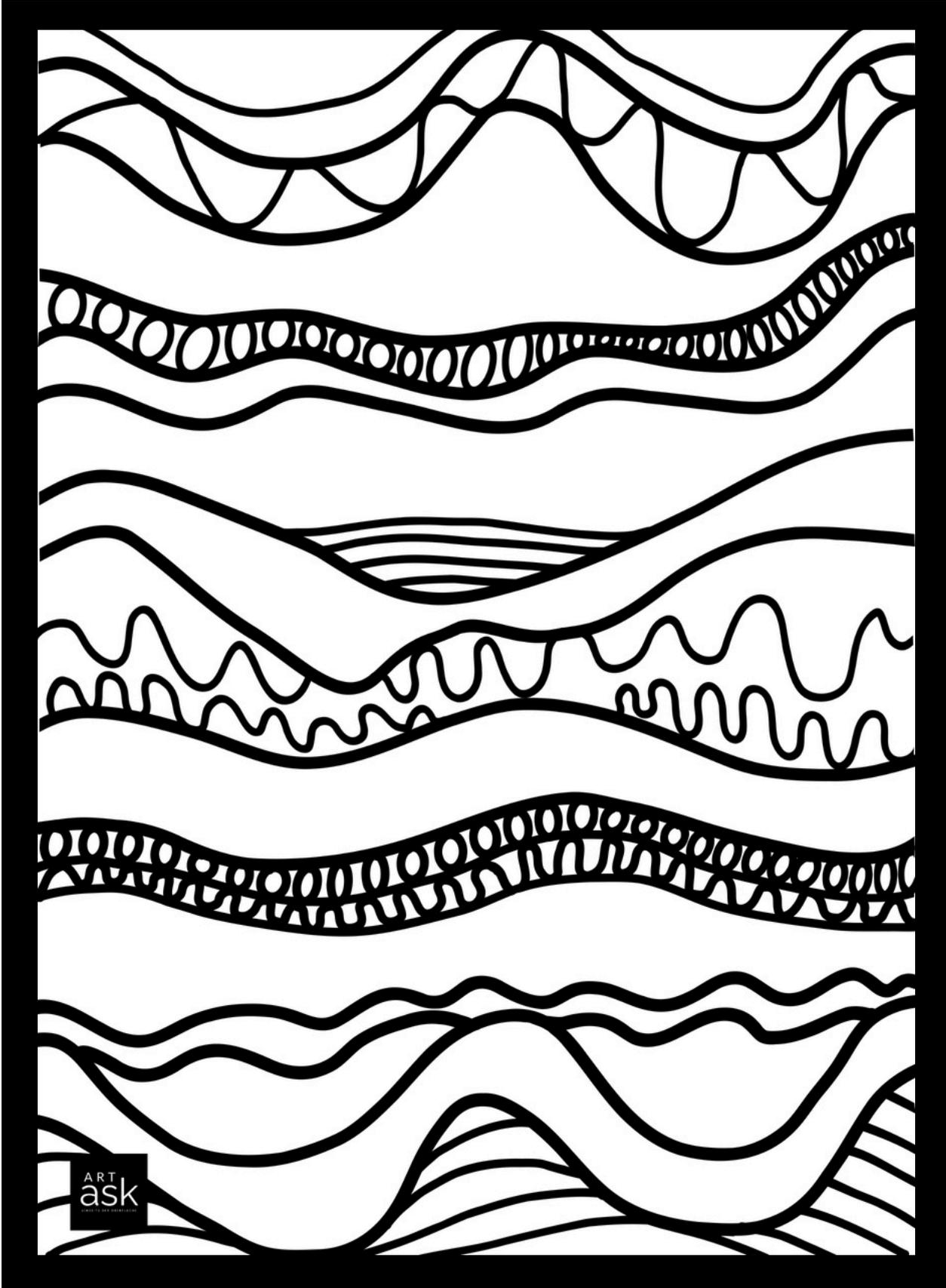
4. **Keine Fehler – nur Variationen:** Wenn ein Strich anders aussieht als geplant – perfekt! Zentangle lebt von individuellen Linien.

## ABSCHLUSS – DEINE AUSZEIT

Nutze diese Vorlage wann immer du einen kreativen Moment brauchst. Du förderst dabei Konzentration, Achtsamkeit und deine Zeichenfähigkeiten – ganz ohne Vorkenntnisse. Viel Spaß beim Entdecken deiner eigenen Linienwelt!

♥ **Tipp:** Teile dein Werk mit dem Hashtag #meinzentangle auf Social Media und inspiriere andere!

*Viel Spaß beim Üben!*



# Anita SALDINGER-KARGER

ASK FOR ART - JENSEITS DER OBERFLÄCHE

wie geht's weiter?

## DEIN NÄCHSTER KREATIVER SCHRITT

Hol dir mehr Inspiration auf Social Media!



### 1. ART & SOUND: ENTSPANNT MALEN MIT PASGTELLKREIDEN

In diesem Video lade ich dich ein, gemeinsam mit mir eine beruhigende Unterwasserszene mit Pastellkreiden zu gestalten. Lass den Stress des Alltags hinter dir und tauche ein in die faszinierende Welt der Farben.

[→ zum Video](#)



### 2. FINDE INSPIRATION

Wenn dir dieses kleine e-Book gefallen hat, freue ich mich, dich weiterhin auf deiner kreativen Reise zu begleiten! Melde dich für meinen Newsletter an, um regelmäßig kreative Tipps, neue Techniken und exklusive Angebote zu erhalten.

[→ zum Newsletter](#)



### 3. PINTEREST

Lass dich von meinen Werken und Moodboards inspirieren oder entdecke spannende Kollektionen rund um Mixed Media und kreative Maltechniken. Auf Pinterest teile ich regelmäßig Ideen, Projekte und Inspirationen, die dir helfen, deine kreative Praxis weiterzuentwickeln.

[→ zu Pinterest](#)