Schön, dass du da bist

In diesem PDF findest du alle Mandala-Zentangle-Ausmalbilder aus meinem Buch „Achtsamer Adventsbegleiter – Ganz bei mir im Advent“. Über jedem Bild steht das passende Datum. So findest du dein Motiv für jeden Tag ganz leicht. Ganz am Ende wartet die Journaling-Vorlage auf dich.

Druck dir die Seiten aus, so oft du magst. Ein Lieblingsmotiv darf ruhig mehrmals entstehen, jedes Mal in anderen Farben. Am besten eignet sich etwas festeres Papier mit etwa 120 Gramm. Dann drücken Filzstifte nicht durch.

Liest du das Buch als E-Book, druck dir die Seiten am besten schon vor dem 1. Dezember aus. Dann liegt dein Motiv jeden Tag bereit.

Du darfst ausmalen, wie es dir gefällt. Lass eine Fläche weiß, wenn sie weiß bleiben möchte. Oder probier eine Farbe, die du sonst nie wählen würdest.

Ich wünsche dir viele ruhige Momente mit Stift und Farbe.

Herzlich
Christine

© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch

5. Dezember



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch

24. Dezember



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch



© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch

Hier kannst du alles festhalten: ***Erkenntnisse und Entscheidungen, Dankbarkeit, Ahnungen und neue Ideen. Auch alte Muster, Wünsche, Botschaften und alles, was*** *du* ***loslassen*** *möchtest, haben hier Platz. Oder einfach* ***das, was dir guttut****.*



Schreib es hier auf. So bleibt alles an einem Ort und bekommt Raum.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast

Ob jetzt viele bunte Mandalas vor dir liegen oder ein halb fertiges Bild, beides ist genau richtig. Jede Minute, die du dir geschenkt hast, zählt.

Heb dir deine Bilder gut auf. In einem Jahr kannst du sie wieder anschauen und spüren, was sich seitdem in dir verändert hat. Und wenn du magst, beginnst du im nächsten Advent mit frischen Ausdrucken von vorn.

Hat dir das Buch gutgetan? Dann freue ich mich über eine kurze Rezension. So können auch andere ihre kleinen Auszeiten im Advent entdecken.

Mehr über meine Arbeit findest du auf www.lasse-los.de.

Lasse los, was nicht zu dir gehört.
Und lebe, was in dir steckt.

Herzlich
Christine Adler

© 2026 Christine Adler · Nur für den persönlichen Gebrauch