

Mandala Flow

Eine kreative Auszeit für Körper, Geist und Seele



Du lernst dein eigenes Mandala von Grund auf zu zeichnen und mit Farben und Mustern individuell zu gestalten. Dabei entdeckst du die heilende Kraft dieser uralten Symbole und findest einen kreativen Weg zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstausdruck.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die eigene innere Welt durch das Mandala zu erforschen.

Dieser Workshop bietet eine tiefgehende, kreative Erfahrung, die nicht nur entspannend, sondern auch bereichernd ist.

Datum	Sonntag, 7. Dezember 2025 (weitere Daten auf Anfrage)	13:00 - 17:00
Ort	RUUM 8, 8820 Wädenswil (www.ruum8.ch)	
Inhalt	• Ankommen und Kennenlernen • Weshalb ist das Zeichnen eines Mandala so kraftvoll? • Cacao-Ritual und Meditation • Journaling – Welche Energien möchte ich einladen? • Mandala-Zeichnen und Ausgestalten • Abschluss-Ritual	
Material	vorhanden (Farbstifte, Zirkel, Massstab, Papier... und alles was den kreativen Prozess unterstützt)	
Ausgleich	CHF 90 (inkl. Cacao-Zeremonie, Getränke & Snacks)	
Teilnehmer	Durchführung ab 4 Personen, max. 8 Teilnehmer	



Anmeldung & Infos

Carmen Frei
contact@cocooniverse.ch
076 377 54 88