



Grunnkurs i mandalategning (fysisk kurs)

10 økter 75 min per økt

01

- ✓ Mindfulness-introduksjon: Lær enkle mindfulness-pusteteknikker (10 min)
- ✓ Rutenett-oppsett: Bruk verktøy som passer, linjal og gradskive for å etablere rutenettet.
- ✓ Mandala-tegning: Utforsk tegning av mandalaer med blyant og tusj fra bunnen av.
- ✓ Gradvis utforskning: Skap mandalaer med naturinspirerte mønstre (mønsterark følger med).



02

Grunnkurs i mandalaakvarell (fysisk kurs)

12 økter 75 min per økt

- ✓ Mindfulness-pusteteknikker: Forberedelse før mandalareisen (10 min)
- ✓ Rutenettoppsett: Bruk verktøy for å etablere et nøyaktig rutenett.
- ✓ Mandala-tegning: Skap mandalaer med blyant og tusj, inspirert av naturen (mønsterark følger med).
- ✓ Akvarellbase og avslutning: Start med akvarellmaling og avslutt med rutenettet for fullføring.

Mellomnivå mandalaakvarell (fysisk kurs)

8 økter 90 min pr økt

- ✓ Mindfulness-pusteteknikker: Forberedelse før mandalareisen (10 min)
- ✓ Akvarellmaling og utforskning på akvarellpapir
- ✓ Rutenettoppsett med verktøy og tegne mandala
- ✓ Ramme inn mandalakunsten
- ✓ Mandalakunst kan vises som en kunstutstilling på arbeidsplassen, og vi kan også bistå med kuratering hvis ønskelig.

03

