



mindfulness. creativiteit. ontspanning.

Een moment van stilte
Leven in het nu...



mindfulness collectie

Dit mandala kleurboek is een uitnodiging tot verstillling. De herhalende vormen en symmetrische patronen helpen je aandacht te vertragen en begeleiden je naar het huidige moment. Door kleur voor kleur te kiezen ontstaat er een ritme dat je ademhaling verzacht en je gedachten helemaal tot rust laat komen.

Dit boek maakt deel uit van onze **mindfulness collectie**, waarin aanwezigheid centraal staat. Er is geen doel en geen eindresultaat om na te streven. Alleen het proces en een moment waarin je even volledig hier en in het nu mag zijn.





