

FREE E-BOOK
FÜR KREATIVE

ZENTANGLE ZEICHENÜBUNG

Entspannt zeichnen lernen!



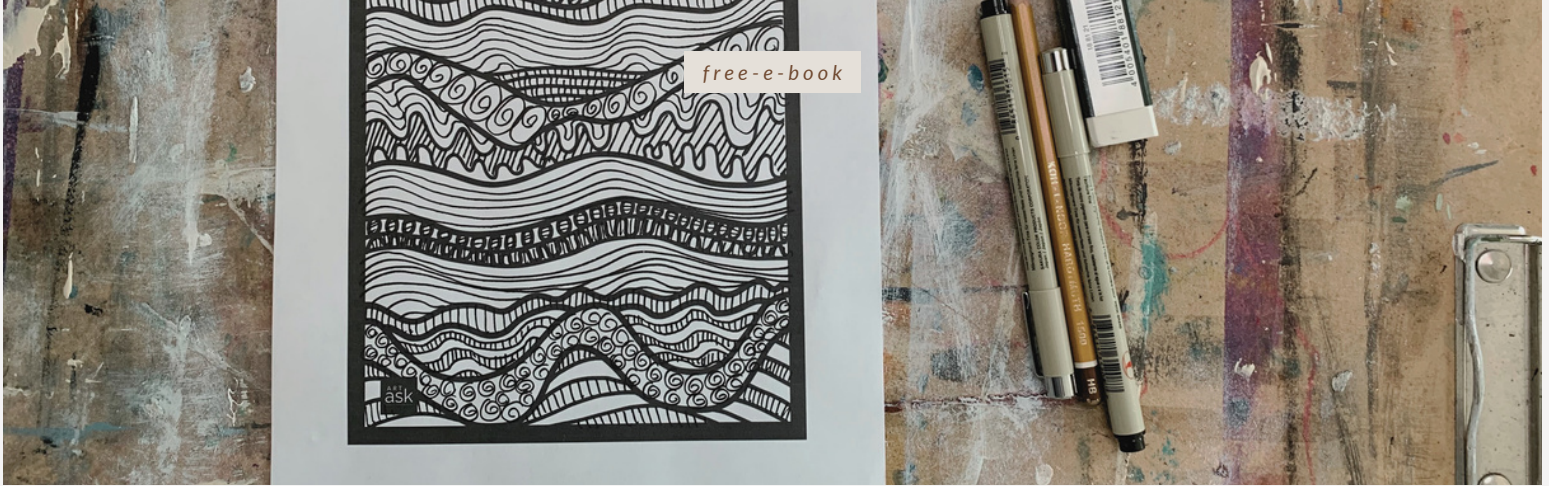
URHEBERRECHTS HINWEIS & NUTZUNGSRECHT



Dieses E-Book und sämtliche darin enthaltenen Inhalte (Texte, Grafiken, Abbildungen etc.) sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, Verarbeitung, öffentliche Wiedergabe oder sonstige Nutzung – sei es ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Künstlerin nicht gestattet. Der Verkauf, die Weitergabe oder die Veröffentlichung der Inhalte – auch auszugsweise – ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden rechtlich verfolgt.

Mit dem Erwerb digitaler Produkte erhält die Kundin/der Kunde ein einfaches, nicht übertragbares Nutzungsrecht für den persönlichen Gebrauch. Die Weitergabe, Vervielfältigung oder gewerbliche Nutzung ist ohne schriftliche Zustimmung unzulässig.

© 2025 Anita Saldinger-Karger. Alle Rechte vorbehalten.



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.
- **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.

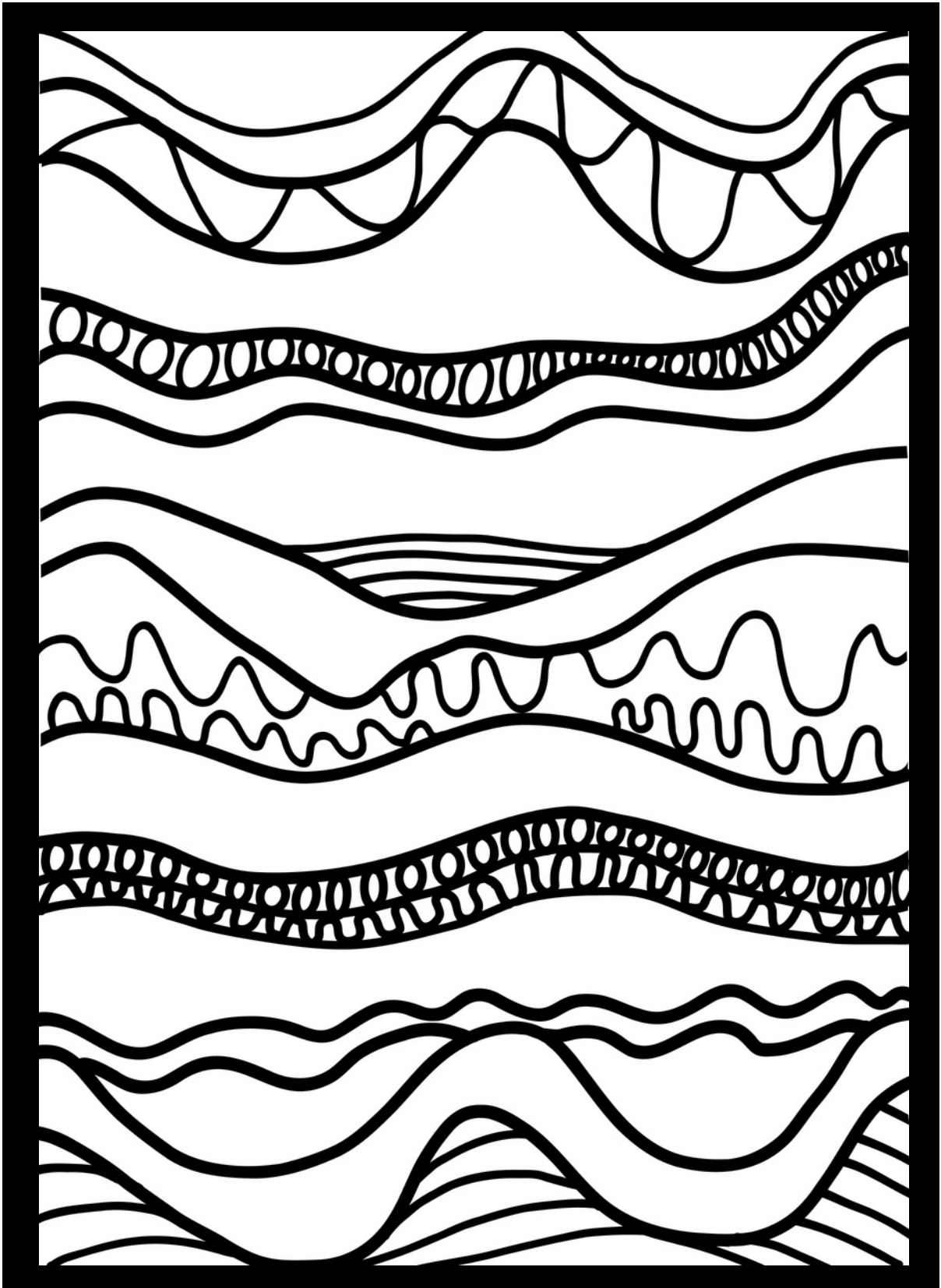
Viel Spaß beim Entdecken deiner eigenen Linienwelt!

Kontakt

E-Mail askforart@gmx.at

Social Media [@kunstjenseitsderoberflaeche](https://www.instagram.com/kunstjenseitsderoberflaeche)

Website www.saldingerkarger.com





KUNST JENSEITS DER OBERFLÄCHE

Anita SالدINGER-KARGER

wie geht's weiter?

DEIN NÄCHSTER KREATIVER SCHRITT

Hol dir mehr Inspiration auf Social Media!



1. ZEICHNEN LEICHT GEMACHT

Fühlst du dich nach einem langen Arbeitstag reizüberflutet oder innerlich voll? Dieses Video ist eine ruhige Einladung an dich – besonders wenn du hochsensibel, kreativ oder feinfühlig bist. Gemeinsam üben wir die ersten Schritte im Zeichnen lernen – ganz ohne Druck, ohne Perfektionismus. Mit einfachen Linien, sanften Wellen und der beruhigenden Spirale findest du zurück in deinen Rhythmus.

[→ zum Video](#)



2. ZEICHNEN PLÖTZLICH EINFACH

Entdecke die wahre Kraft der Grundformen! In diesem Video lernst du, wie du intuitiv Kreise, Quadrate und Dreiecke zeichnest – und warum genau diese einfachen Formen die Grundlage für jede gegenständliche Zeichnung bilden. Beim intuitiven Zeichnen geht es weniger um Perfektion, sondern um das Fühlen des Zeichenprozesses. Du entwickelst ein besseres Verständnis für Proportionen, Linienfluss und Rhythmus – Fähigkeiten, die du später für komplexere Motive brauchst.

[→ zum Video](#)



3. ZEICHNEN PLÖTZLICH EINFACH

Fühlst du dich manchmal überfordert, wenn es darum geht, die richtigen Farben zu wählen? In diesem Video zeige ich dir, wie du Farbe intuitiv findest, ohne komplizierte Farbtheorie zu lernen. 🌈 Dieses After-Work Painting Video ist perfekt für alle, die nach der Arbeit oder bei kreativen Blockaden entspannt ins Malen starten wollen.

[→ zum Video](#)