



Aus Linien, Punkten, Kreisen und Kurven entstehen kleine Bilder.

Foto: zvg

## Entspannen und gleichzeitig kreativ sein

### MURTEN

**Eine Zeichnungsmethode hilft, gleichzeitig zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen, und fördert die Kreativität.**

Im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit hat sich Barbara Barontini in den letzten Jahren vermehrt mit den Themen Achtsamkeit und Entspannung auseinandergesetzt. Im Vordergrund stand die Frage: «Wie kann ich mir in der heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit einen Moment der Ruhe gönnen, um abzuschalten und neue Energie zu tanken?»

Um die eigene Achtsamkeit zu stärken, hat sie sich auf die Suche nach möglichen Techniken und Methoden gemacht. Es sollte etwas sein, das Spass macht, schnell erlernt und überall angewendet werden kann - sowohl alleine als auch in Gruppen; etwas, das keinen monatelangen Kursbesuch erfordert und nicht viel Material benötigt. Zudem sollten ohne grossen Aufwand und innert kurzer Zeit erste Erfolgserlebnisse verbucht werden können. Barbara Barontini stiess dabei auf die Zentangle-Methode. Zentangle ist eine entspannende Zeichnungsmethode,

die leicht zu erlernen ist und keine Vorkenntnisse benötigt. Sie hilft, sich zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen, verbessert die Konzentration und lässt der eigenen Kreativität freien Lauf. Bestehend an dieser Methode ist, dass es keine Fehler gibt - nur Möglichkeiten - und dass man im Voraus nicht weiss, wie das fertige Bild aussehen wird.

Durch das Zeichnen strukturierter Muster entstehen Strich für Strich wunderschöne Bilder. Die Muster bestehen aus einer Kombination von Linien, Punkten, Kreisen und Kurven. Die klassischen Zentangle-Bilder werden mit schwarzem Fineliner auf weissen Papierkärtchen von 9x9 cm gezeichnet und dann mit Bleistift schattiert.

Fasziniert von der Einfachheit und der Wirkung dieser Methode, hat sich Barbara Barontini zur zertifizierten Zentangle-Lehrerin ausbilden lassen. Es ist ihr ein Anliegen, die Methode einem breiteren Publikum bekannt zu machen. Sie bietet im Atelier Mala in Murten Basis- und Fortsetzungskurse an. Die Grundkenntnisse und erste Hintergrundinformationen werden in einem dreistündigen Kurs vermittelt.

Eing.

**Freitag, 8. November 2019, 18.30 Uhr**  
**Montag, 30. Dezember 2019, 9.30 Uhr**