



III - 2021

Liebe Kunstfreunde,

die letzten Monate sind verflogen und im Atelier war – zu meiner Freude - viel zu tun es war, als würden Alle schnell noch mal einen Kreativtermin/ ein Kunstprojekt buchen, bevor wieder nichts mehr oder sehr eingeschränkt Dinge möglich sind (was wir ja gerade auch erleben).

So kann ich jetzt im Dezember sagen, dass ich mich wirklich auf ein paar ruhige Tage freue, auch wenn die Weihnachtsstimmung sich noch nicht so ganz einstellen will.

In meiner derzeitigen Ausbildung zum Trainer in Biografiearbeit lernten wir im letzten Fortbildungsmodul eine tolle Übung kennen, die man sich zwischendurch einmal gönnen sollte, wenn grad alles wieder sehr „grau“ erscheint: „das Gute im Schlechten und das Schlechte im Guten“.

Zum Beispiel kann man sich überlegen was das Gute daran ist, dass man mit viel Hingabe das „gewichtstreibende“ (schlechte) Weihnachtsgebäck in Hülle und Fülle gebacken hat....



Diese Überlegung wirkt wie ein kleiner Perspektivwechsel klar kann ich das alles selbst essen und habe dann die schlechte Erkenntnis von 3 kg mehr auf der Waage, doch ich kann das Gebäck ja auch teilweise verschenken und erfreue damit ein paar meiner Lieben alles ein Frage der Betrachtungsweise 😊.

Vielleicht haben einige von Euch gebacken u. nach getaner Arbeit einen wohlwollenden Blick auf das Ergebnis geworfen daran ist doch auf jeden Fall etwas Gutes 😊

(↑ mein Backergebnis Ende November 😊)



Jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Art und Weise wahr. Ob wir eher optimistisch oder pessimistisch durch unser Leben gehen und eher das Schlechte im Guten sehen hängt von unseren Gedanken ab. Es gibt immer mindestens zwei Sichtweisen. Eine davon führt unweigerlich zu mehr Glück und Zufriedenheit.

Dazu eine interessante Geschichte:

Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äußerlich wie ein Ei dem anderen. Ansonsten waren sie aber vollkommen verschieden.

Wenn es dem einen zu heiß war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der eine sagte: "Die Musik ist zu laut", wollte der andere die Musik noch lauter. Und der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war der, dass der eine von ihnen zu jeder Stunde optimistisch und zuversichtlich war, während sich der andere immer schlecht gelaunt und pessimistisch gab.

Als sie nun eines Tages Geburtstag hatten, wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment: Er wartete am Vorabend des Geburtstages so lange, bis seine Söhne eingeschlafen waren, und machte sich dann heimlich ans Werk.

Er füllte das Zimmer des Pessimisten bis unter die Decke voll mit den schönsten Geschenken: Spielzeug, Sportgeräte, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdeäpfel ins Zimmer – sonst nichts. Nun war er gespannt, was passieren würde.

Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn laut klagend am Boden sitzen, inmitten der ganzen wundervollen Geschenke.

"Warum weinst du denn?" fragte der Vater.

"Erstens, weil meine Freunde neidisch sein werden, zweitens, weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss, bevor ich mit den Geschenken etwas anfangen kann, drittens, weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde und viertens, weil im Lauf der Zeit bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!"

Darauf ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillinges. Dieser hüpfte vor Freude um die Pferdeäpfel herum.

"Warum bist du denn so fröhlich?" fragte der Vater.

"Ganz einfach", antwortete dieser "weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!"

Es ist also gut, öfter mal darauf zu schauen, was uns im Leben bereichert!



Zum Beispiel die Adventszeit klar ist es dieses Jahr wieder anders als vor Corona, klar sind die Weihnachtsmärkte abgesagt, dennoch gibt es einige positive Aspekte. Also etwas Gutes im Schlechten 😊. Vor allem in Zeiten der Unsicherheit sollte man sich in diesen 24 Tagen etwas gönnen. Dazu schenke ich Euch einen Adventskalender:

Selbstliebe ADVENTSKALENDER

1 Koch dir heute einen leckeren Tee und genieße ihn in Stille	2 Lass dir heute ein warmes Schaumbad ein und spüre die Geborgenheit	3 Nimm dir heute 30 Minuten Zeit für einen Spaziergang	4 Setz dich für 10 Minuten in die Natur oder an ein offenes Fenster und lausche
5 Tanze heute zu deinem Lieblingslied wild durch das Zimmer	6 Stell dich vor den Spiegel und sage 5 x laut: Ich bin liebenswert so wie ich bin	7 Mach heute eine Liste mit 5 Dingen, die du an dir magst	8 Spring unter die Dusche und dusche dich im Wechsel warm und kalt ab
9 Lächle heute mindestens 3 Fremde Menschen an	10 Rufe heute jemanden an, den du lange nicht gesehen hast	11 Kuschel dich richtig ein und schau eine Folge deiner Lieblingsserie	12 Schließ die Augen, umarme dich selbst und atme 10 x tief in den Bauch
13 Power dich heute für 10 Minuten richtig aus <small>(rennen, springen, schütteln)</small>	14 Schließ deine Augen für 5 Min und nimm Kontakt mit deinen Gefühlen auf	15 Schreibe heute einen Brief an dein inneres Kind	16 Koch dir heute dein Lieblingsessen und genieße es in vollen Zügen
17 Schau in den Spiegel und mache dir selbst 3 Komplimente	18 Schreibe heute 5 Dinge auf, wofür du dankbar bist	19 Mach dir heute selbst ein kleines Geschenk	20 Zieh heute an, worin du dich besonders schön fühlst
21 Iss heute 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag	22 Schreib dir heute 3 Ziele für das kommende Jahr auf	23 Sage heute bewusst "Nein" zu einer Sache, die du nicht machen möchtest	24 Gönne dir heute deine Lieblingsüblichkeit



Die Zeit bis Weihnachten kann auch eine echte Chance zur Besinnung sein. Nachdenken über das Leben..... worum dreht sich mein Leben, wo stehe ich, was belastet mich, wo spüre ich meine Grenzen und was kann ich schwer aushalten? Aber auch was ist mir wichtig, wovon nähre ich mich, was stärkt mich, was trägt mich und auf was darf ich hoffen?

Vielleicht stellen wir fest, dass gutes Leben nicht aus großen Festen, Shows und Glitzer besteht. Gutes Leben entspringt nicht selten den kleinen, oft alltäglichen Dingen wie z.B. einer intensiven Naturerfahrung, erfüllten Augenblicken, einem Moment des Gelingens, wenn der mit selbst gebackenem Gebäck gefüllte Teller vor Dir steht 😊.

Schenkt Euch viele dieser Begegnungen mit dem kleinen Glück. Und falls Ihr tatsächlich noch Geschenke zu besorgen habt, dann gibt's hier einige Anregungen aus meinem Atelierprogramm 2022:

Sa. 19. März	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€
Sa. 30. April	10h-17h	Kalligraphie, Lettering und Co.: Vom Umgang mit geschriebener Schrift - Tageskurs	89€
Sa. 21. Mai	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€
Sa. 25. Juni	15h-18h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien (nur bei trockenem Wetter)	19€ (+3€ Material)
Fr. 15. Juli	18h-21h	Experiment Pastellkreide für Anfänger und Einsteiger	40€ (+5€ Material)
Sa. 30. Juli	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€
Fr. 5. Aug.	18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€
Sa. 10. Sept.	15h-18h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien (nur bei trockenem Wetter)	19€ (+3€ Material)
Sa. 15. Okt.	16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€
Fr. 28. Okt.	18h-21h	Zeichne Dich glücklich mit Zentangle (für Anfänger)	40€ (+5€ Material)
Fr. 18. Nov.	18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€

Für Ältere:

22.02., 8.03., 12.04., 10.05., 14.06., 12.07., 6.09., 11.10., 15.11., 13.12.

SENIOREN KUNSTGRUPPE

Immer dienstags 15h-17h

Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen

Fortlaufend:

10h-12h + 15h-17h
(START 23. Februar 2022)

immer Mittwochs

laut „Malkalender“ (abrufbar auf www.inamalt.de) im Atelier

Für Kinder:

Die Atelierzeit für Kinder ab dem Grundschulalter ist i.d.R. 2 lange Vormittage (10h-13h) und wird in den Oster-/Pfingst-/Sommerferien angeboten. Aktuelle Termine unter www.inamalt.de.

Das komplette Programm 2022 und alle aktualisierten Termine sind auf meiner Webseite www.inamalt.de zu finden.

ATELIER Ina



Mein Jahr 2021 war trotz eines späten Starts nach dem Lockdown neben meiner Arbeit im Atelier, in den Seniorenheimen und dem Zollernalbklinikum gefüllt mit tollen Projekten.....

Raum für freies und begleitetes Malen - KUNSTgeragogik - Kurse - Entspannungspädagogik

ATELIER Ina



2021




Kunsttandem im Kindergarten



Kunstprojekt Interkulturelle Woche


Raum für freies und begleitetes Malen - KUNSTgeragogik - Kurse - Entspannungspädagogik

ATELIER Ina



2021

Seniorenausstellung in der Weilerkirche



Taubeninstallation Klosterkirche Stetten



Kunstprojekt Weiherschule (Sonderpäd. Bildungszentrum)



In einem Seniorenheim entstand ein wunderbares Märchenbuch



Fürstliches Kunst & Genuss Märktle
 am Marktplatz 9, Hechingen **2G**

Keramik & Kunst von Susanne Pohl, Hechingen
 (Glüh-)Weingenuß aus Franken von Jutta Haid, Hechingen
 Malerische Unikate von Ina Simone Petri, Hechingen
 Weihnachtliche Floristik von Marianne Pröpster, Jungingen
 Gedrechselte Unikate von Hans-Werner Hein, Bisingen
 bo 'enge maschen' Maschenmode & Strickdesign für Damen von Birgit Enge, Kusterdingen
 Quiltarbeiten von Angelika Fessmann, Haigerloch
 Schmuck & Plüschtiere aus Alpakawolle von Lenny & Sophia Struhalla, Hechingen

Mittwochs 01.12, 08.12
 15. und 22.12
 10h-12h

Samstags 04.12 10h-14h
 11.12 10h-16h
 18.12 10h-14h

Dez.

Derzeit kann man einige meiner Bilder im „pop-up Kunstmärktle“ in Hechingen am Marktplatz 9 live sehen. Zusammen mit einigen Kreativen haben wir der Absage des Weihnachtsmarktes getrotzt und in einem leerstehenden Geschäft eine wunderbare Vielfalt im Angebot

Eine tolle Gelegenheit noch ein individuelles Weihnachtsgeschenk zu ergattern 😊

- kauft regional und persönlich -

Ich bin am 11.12. 13h-16h, am 18.12.10h-14h u. am 22.12. 10h-12h vor Ort



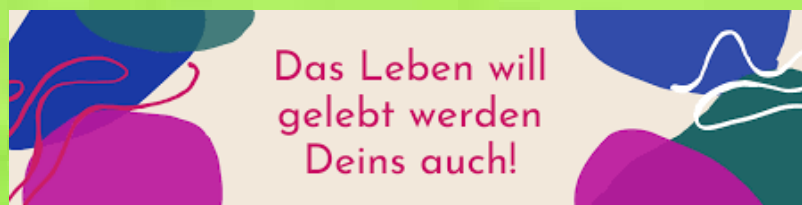
Bald bricht nun das neue Jahr an und mit ihm neue Möglichkeiten und neue Chancen.

Ich jedenfalls wünsche Euch, dass Ihr voller Hoffnung und Optimismus Richtung 2022 blicken könnt und auch schon gespannt seid, was uns im kommenden Jahr wieder erwarten wird.

Gewohntes wird sich vielleicht weiter verändern, Beziehungen sich entwickeln, Situationen sich klären ... wir haben es selbst in der Hand, denn wie sagt Mahatma Ghandi „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir für diese Welt wünschst“

In diesem Sinne ein geruhsames Weihnachtsfest sowie die besten Wünsche für das kommende Jahr mit stabiler Gesundheit und schönen Momenten.

Eure  Simone Petri



Folge Atelier Ina auf Facebook: <https://www.facebook.com/Atelier-Ina-252289531519337/>