



Liebe Kunstfreunde,

„Frühling lässt sein blaues Band“ ..... so startet das bekannte Gedicht von Eduard Mörike und nun scheint das Wetter nach einem winterlichen Einbruch endlich in Richtung Wärme durchzustarten... lediglich die Eisheiligen sollten es noch gnädig mit der sprießenden Blütenpracht meinen.

Allerdings ist unsere „heile Welt“ gerade sehr gebeutelt... endlich, so scheint es, ist die coronaeingeschränkte Zeit vorbei, da kommt schon das nächste „Unheil“ – ein Krieg ganz in unserer Nähe. Das Leben wird teurer, die Geflüchteten brauchen unsere Unterstützung, Energie und andere Güter werden knapp ..... Ziemlich düster siehts aus, wie soll man da optimistisch in den Frühling schauen?

Über die Wirkung positiven Denkens auf unser Wohlbefinden und Lebensglück habe ich ja schon öfter geschrieben. Nun brauchen wir die Kraft, positives Denken in unserem Alltag zu verankern.

Positives Denken heißt nicht, die Dinge immer durch die rosarote Brille zu sehen. Positives Denken verändert das eigene Weltbild, stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Kraft. Es fördert die Resilienz (über die ich ja auch schon geschrieben habe) und lässt uns besser mit Stress und psychischer Belastung umgehen.

Positiv denken heißt nämlich, in negativen Erfahrungen das Positive zu sehen. Wer positiv denkt, redet sich nicht Negatives schön, sondern akzeptiert schlechte Erfahrungen oder schwierige Situationen, ohne den Mut zu verlieren. Hier ein paar schnelle Tipps 😊:

- ✚ Mach' dir bewusst, dass die Dinge per se nicht positiv oder negativ sind.
- ✚ Konzentriere dich auf das, was du verändern kannst.
- ✚ Entziehe negativen Gedanken deine Aufmerksamkeit
- ✚ Lächle („Lächle in den Spiegel. Tu das jeden Morgen und du wirst einen großen Unterschied im Leben bemerken“, so Yoko Ono, die ehemalige Lebenspartnerin von John Lennon.)
- ✚ Dosiere die Nachrichten
- ✚ Achte auf dein soziales Umfeld
- ✚ Bewege dich mehr

Auf Regen folgt immer Sonnenschein – ein Naturgesetz, auf das jeder vertrauen kann.



Regen und Sonnenschein sind Lebenselixiere der Natur, und so wie diese nun losprescht, laufen auch die Kurse im Atelier an.

Den folgenden Überblick hatte ich schon im Februar gezeigt. Nun eine kurze organisatorische Info: Nach den Lockerungen Anfang April, ist der Besuch der Kurse und Angebote ohne Test möglich. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist freiwillig.

**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](http://www.inamalt.de)) im Atelier

**Für Kinder:**

**11.-12. Aug. off. Atelier in den Sommerferien**

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: <a href="http://fahnenfuersleben.jimdo.com/">http://fahnenfuersleben.jimdo.com/</a>	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: <a href="http://fahnenfuersleben.jimdo.com/">http://fahnenfuersleben.jimdo.com/</a>	8€

Kursbeschreibungen und Anmeldeformulare (im Downloadbereich) auf [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de).

**30. April** -> Kalligrafie Tageskurs - noch 1-2 Plätze frei. Anmeldung bitte bis spätestens 24. April!

**NEU: 26. Nov.** -> „Vorhang auf“ – biografische Reise mit persönlichen Erkenntnissen und kreativem Abschluss 14h-18h

Ich freue mich viele von Euch bald wieder persönlich zu treffen und wünsche schöne Osterfeiertage.

Eure

Simone Petri

