



4/ 2015

Liebe Kunstfreunde,

nur noch wenige Tage zählt das Jahr 2015 und wir wundern uns wie schnell die Zeit verfliegen ist. Wir werden gefragt, was wir uns zu Weihnachten oder für das kommende Jahr wünschen

Vielleicht etwas mehr Gelassenheit ?

Das moderne Leben mit all den „unentbehrlichen“ Dingen wie Smartphone und Co., heißt für die Meisten, immer Neues zu tun, immer aktiv zu sein, alle Möglichkeiten zu ergreifen, die es gibt. Und genau so definiert sich Stress: mehr verwirklichen zu wollen, als in die Wirklichkeit hineingeht.

Gelassenheit kommt von Lassen, heißt also auch, Möglichkeiten, die ich realisieren könnte, zu lassen.

Es gibt Menschen, die von Natur aus durch nichts zu erschüttern sind, andere kommen schon nervös zur Welt. Ich denke jedoch, dass niemand dazu verdammt ist, damit leben zu müssen. Man kann daran arbeiten, gelassener zu werden, man kann es bewusst herbeiführen und üben.

Schuld an dem „nicht lassen können“ sind die hohen Erwartungen und wahnsinnigen Ansprüche an unser Leben, die unmöglich erfüllbar sind.

Erwartet man dagegen, dass das Leben so ist, wie es ist und immer war und immer sein wird - dann kann sich Gelassenheit einstellen.

Sinneserfahrungen, die wir bisweilen garnichtmehr wahrnehmen ja sogar übersehen, weil bei Vielen die Sinne technisch ersetzt werden, spielen beim Üben von Gelassenheit eine wichtige Rolle. .

Unsere Sinne stellen eine Brücke dar zwischen uns und der Welt. Was wüssten wir denn, wenn wir nichts mehr sehen, nichts mehr hören, nichts mehr schmecken, riechen und tasten könnten? Nichts! Somit sind unsere Sinne wichtiger als das Denken.

Der moderne Mensch jedoch unternimmt kaum mehr ausgiebige Waldspaziergänge, sondern sitzt tagsüber vor dem Computer und abends vor dem Fernseher. Das beschäftigt lediglich den Sehsinn mit einem ausgesprochen kleinen Rechteck.

Die wichtigsten Zutaten für ein schönes, bejahenswertes Leben ist das Leben selbst mit all seinen positiven und negativen Seiten. Wenn wir nur die guten und positiven haben wollen, verkürzen wir das Leben theoretisch um 50%. Wir würden uns vieler wichtiger Sinneserfahrungen berauben!

Meditation oder Yoga können Wege zu mehr Gelassenheit sein, doch es gibt auch andere Techniken, beispielsweise die Berührung. Jeder, der je von einem anderen umarmt wurde, wird bestätigen: Das macht automatisch gelassen. Darum könnten wir uns doch öfters bemühen und das ist eigentlich ganz einfach, oder?



So plädiere ich dafür: Pfligt Eure Beziehungen das ganze Leben hindurch, und zwar so, dass sie nachwachsen. Schärft Eure Sinne, denn wenn wir am Ende des Tages die Sterne einer sternklaren Nacht zählen und uns darüber klar werden wie klein wir in dieser Unendlichkeit eigentlich sind, dann tut es gut und macht unwahrscheinlich gelassen, wenn unsere Gefühle und Gedanken, sich in dieser Unendlichkeit geborgen wissen.

Im kreativen Tun werden die Sinne in vielfältiger Weise angesprochen. Beim Malen, Plastizieren oder auch beim Singen und Tanzen stimulieren wir gleichzeitig mehrere davon.

Vielleicht ist mein **Kurskalender für 2016** für Einige ein Impuls, einmal die Sinne nicht durch Technik zu ersetzen, sondern Sinneserfahrung durch kreatives Schaffen zu erleben:

Kreativkurse für Erwachsene (Start ab 3 Teilnehmer)

(Diese Kurse sind Impulse zur eigenen Kreativität und Selbsterfahrung)

21. Januar	Workshop „Fahnen fürs Leben“ (Info s. www.inamalt.de)	15h-19h	(--)
28. Januar	Kreativer Bibelabend i.R. der Ökum. Bibelwoche in Zus.Arbeit mit dem Bildungshaus St.Luzen, Hechingen	18h-21h	(12€)
04. Februar	Workshop „Fahnen fürs Leben“ (Info s. www.inamalt.de)	15h-19h	(--)
10. März	Workshop „Fahnen fürs Leben“ (Info s. www.inamalt.de)	15h-19h	(--)
12. März	Meiner Seele Ausdruck geben Samstagsmalen – offener Kreis	16h – 18h	(25€)
21. März	Workshop „Farbe öffnet das Herz“ in Zus.Arbeit mit der Kath.Erw.Bildung ZAK, Balingen	19h-22h	(20€)
12. März	Meiner Seele Ausdruck geben Samstagsmalen – offener Kreis	16h – 18h	(25€)
16. April	Meiner Seele Ausdruck geben Samstagsmalen – offener Kreis	16h – 18h	(25€)
21. Mai	Malnacht - GRÜN -	19h – 22h+	(45€)
18. Juni	Auszeit - Yoga & Malerei -	11h – 17h	(65€)
16. Juli	Malnacht - GELB -	19h – 22h+	(45€)
06. Aug.	Körpergefühl –wir gestalten Nanas	15h – 19h	(45€)
03. Sept.	Malnacht - ROT -	19h – 22h+	(45€)
15. Okt.	Meiner Seele Ausdruck geben Samstagsmalen – offener Kreis	16h – 18h	(25€)
05. Nov.	Aktmalerei mit Modell	15h – 18h	(45€)

PS: Alle Kurse im Atelier Ina sind auch als Weihnachtsgeschenkgutschein geeignet 😊



Kurse für Kids (Start ab 3 Teilnehmer)

- 21.,22., 23. **Offenes Kinderatelier in den Osterferien**
 März Mo, Die, Mi 10h-12.30h Kids 6J-12J (50€) + ca. 8€ Material
- 23.,24.,25. **Pfingstferienkurs: Acrylmalen**
 Mai Mo, Die, Mi 10h-12.30h Kids 6J-12J (50€) + ca. 8€ Material
- 08.,09.,10., **Offenes Kinderatelier in den Sommerferien**
 Aug. Mo, Die, Mi 10h-12.30h Kids 6J-12J (50€) + ca. 8€ Material
- Ab 11. Nov. **Konzentration und Entspannung für Grundschul-Kids**
 6 Einheiten **jeweils freitags**, 16h-17.30h Kids 7J-10J (80 €)

Fortlaufend (bitte Termine u. Teilnahmemöglichkeit anfragen!):

Offenes Atelier am Mittwoch 9.30h -12h und 14.30h -17h (10er Karte 120€)

Weitere Angebote auf Anfrage: Workshops (private Gruppen/Unternehmen), **Individualkurse** (klassisch, therapeutisch und für Kinder)

Hinweise zu den Kursen:

- Kursort: ATELIER Mühlstraße 21, 72379 Hechingen-Stetten
- Anmeldung und Info über info@inamalt.de – **Terminänderungen vorbehalten!**
- Alle Kurse sind, wenn nicht anders gekennzeichnet, für Anfänger/ Einsteiger geeignet.
- Kleingruppenkurse starten **ab 3 bis ca. 6** Teilnehmern, Individualkurse auch ab 1-2 Personen.
- Getränke während der Kurse sind inklusive.
- **GESCHENKGUTSCHEIN für ein Bild oder einen Kurs? Gerne 😊**

Zu einigen Angeboten und Terminen möchte ich zum Abschluss noch ein paar Worte verlieren.

Im Kurs „Glücklich zeichnen mit Zentangle“ am 19.Dez. sind noch 1-2 Plätze frei. Wer kurzfristig noch Lust und Laune für eine Auszeit vor den Feiertagen hat, sollte sich bis 16.12. bei mir melden:



Zentangle ist eine leicht zu erlernende Methode, um mit vorgefertigten Strukturen und Mustern wunderschöne Bilder zu zeichnen. Zentangle Bilder entstehen ganz spontan und bedürfen keiner vorherigen Planung.

Kurs: Samstag, 19.12.2015, 15h-18h, Kosten 35 Euro



Am 28.01.2016 werden die Teilnehmer beim **Kreativen Bibelabend** nach einem gemeinsamen Mahl die Texte aus dem Sacharjabuch etwas genauer unter die Lupe nehmen und kreativ bearbeiten..... ein spannender Abend, der die Bibel auf ungewöhnliche Weise zugänglich macht.

<p>....Augen auf und durch.</p> <p>Kreativer Bibelabend</p>	<p>28.01.2016 18h - 21h Bildungshaus St. Luzen</p> <p>Im Rahmen der ökumenischen Bibelwoche wagen wir wieder einen kreativen, bunten und persönlichen Zugang zu der Hl. Schrift. In Zusammenarbeit mit dem</p> <p>ATELIER Ina</p> <p>Kosten: 12 Euro inkl. Abendbrot Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) bis 27.01.2016 unter:</p> <p> Bildungshaus St. Luzen Klostersteige 6 - 72379 Hechingen www.luzen.de - 07471/93410</p> <p>An Alle,</p> <ul style="list-style-type: none"> ...die etwas Neues ausprobieren wollen. ...die die Theorie nicht so interessiert. ...die sich von der faszinierenden Kraft der Bibel anziehen lassen. ...die mit allen Sinnen malen möchten, auch wenn sie darin unsicher sind.
---	---

Projekt „Fahnen für´s Leben“

In 3 tollen Herbstworkshops sind über 80 fantastische Fahnen entstanden und wunderbare Kontakte geknüpft worden. Im letzten Newsletter hatte ich das Projekt vorgestellt. Es wurde genäht, gestickt, gemalt, geschrieben, geklebt



Um diese Sammlung weiter wachsen zu lassen, sind weitere Workshops geplant
 21.01./ 04.02./ 10.03. jeweils als offene Kreativzeit zwischen 15h und 19h

Vormerken und mitmachen!



Hoffnungsfahnen am Hechinger Himmel ☺

Für die Kunstausstellungsfans ein Termin gleich im Januar folgende Einladung:
Besuchen Sie die ARTe 2016!



Liebe (Kunst-)Freunde,
 am 14. Januar 2016 öffnet in der Messe Sindelfingen die ARTe ihre Tore – die erste eigenständige Messe für zeitgenössische Kunst in der Metropolregion Stuttgart!
 Zusammen mit den ausgewählten Galerien und Künstlern, die an den insgesamt vier Messetagen auf der ARTe ihre Kunst zeigen, werde auch ich dort mein künstlerisches Schaffen präsentieren.

Ich lade Alle herzlich ein, den Stand des Kunstvereins Herrenberg zu besuchen und auf der ARTe 2016 Gegenwartskunst in völlig neuen, außergewöhnlichen Präsentationsformen zu genießen.

Die genauen Termine und Öffnungszeiten sind aus der beiliegenden Einladungskarte (PDF Anlage) zu ersehen. Schön wäre, wenn wir uns ja schon zur Vernissage am Don. 14. Januar sehen. Ich freue mich jedenfalls über zahlreiche Besucher.



Ina Simone Petri - Freischaffende Künstlerin und Entspannungspädagogin
 Raum für freies Malen - Kunst- und Kreativtherapie - Kurse - Entspannungspädagogik

KREATIV-GUTSCHEIN
 für einen Halbtagskurs nach freier Wahl

Malerei fasziniert Sie ?

Sie wollten schon immer Eigentlich mögen Sie Farben..... Wie entsteht Grün?
 Kann mir ein Bild Kraft geben?
 Wer sich nach einer Auszeit und Entspannung sehnt, ist im **ATELIER Ina** richtig !

Entdecken Sie Ihre Kreativität und erleben Sie neue Horizonte Ihrer Seele.

Wecken Sie das schlummernde Potential in sich, machen Sie einen kreativen Kurzurlaub, bei dem die Zeit stehenbleibt und nur der nächste Pinselstrich zählt.

Ich freue mich auf Sie !



Die aktuelle Kursauswahl und weitere Infos unter www.inamalt.de
 Buchung von Einzelstunden bitte zeitnah per Email. Anmeldung für Kurse bitte rechtzeitig laut Anmeldeverfahren mit dem entsprechenden Formular auf der Internetseite.
 Die Teilnahmebedingungen werden durch die Kursanmeldung automatisch akzeptiert

Mühlstraße 21, 72379 Hechingen-Stetten, Mobiltel. 0171 1946319
 Email: info@inamalt.de, Internet: www.inamalt.de

Wer noch Gutscheine (s.Bsp.) für Kurse „auf die Schnelle“ braucht, kann sich bis 21.12. bei mir melden.

Nun bleibt mir abschließend noch Euch eine besinnliche verbleibende Adventszeit, schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr zu wünschen.

Bleibt gesund und sorgt gut für Eure Sinneserfahrungen ☺

Eure  Simone Petri