

Liebe Kunstfreunde,

als ich mich das letzte Mal meldete wurden die Tage gerade noch länger.....

Derzeit wird es erst ab 8 Uhr langsam hell und schon ab 18h hat man das Gefühl der Tag neigt sich dem Ende zu. Die kommende Jahreszeit macht Vielen von uns zu schaffen. Helligkeit und das Sonnenlicht fehlen.

Nun kann man zu den Menschen gehören, die auch tagsüber spontan auf eine Sonnenstunde draußen reagieren und sofort einen Spaziergang machen können, oder man hat diese Freiheit nicht und verlässt morgens im Dunkeln das Haus, um erst gegen Abend wieder von der Arbeit zurückzukommen schlechte Chancen für ein Sonnenbad und ein enormer Druck auf das Wochenendwetter ☹️

Doch kein Grund zur Besorgnis, denn unser Gehirn ist großer Fan des Jahreszeitenwechsels... sie sind bekannte Neuerungen. Zwar klingt das etwas widersprüchlich, doch die kommende Herbstzeit gibt uns die Veränderung die wir brauchen und gleichzeitig ein Gefühl von Sicherheit, da wir wissen was uns erwartet. Die Blätter fallen, das Licht verändert sich und die Tage werden kürzer – genau diese alljährliche „Neuheit“ liebt das Gehirn.

Das schnelle Reagieren auf neue Dinge ist tief im menschlichen „Warnsystem“ verwurzelt und überlebenswichtig. Wenn das Gehirn Veränderung wahrnimmt, schlägt das auf das Angstzentrum (Amygdala). Das löst in uns Stress und Furcht aus. Wenn eine Veränderung aber vorhersehbar ist, reagiert der Hirnbereich des präfrontalen Cortex, der z.B bei Problemlösungen aktiv wird.

Wir fühlen uns nicht gestresst, sondern eher erfreut. Obwohl gerade jetzt eine Vielzahl an Veränderungen stattfinden, liebt das Gehirn den Herbst, weil klar ist was kommt. Das Gehirn assoziiert die herbstlichen Veränderungen mit positiven Erlebnissen. Wir sehen z.B. die bunten Blätter und haben viele Assoziationen.

Dabei kommen nun drei erfreuliche Botenstoffe zum Einsatz: Das Dopamin für Entdeckungen und Freude, Serotonin für Zufriedenheit und das Noradrenalin für Bereitschaft. Arbeiten diese drei gleichzeitig, befindet sich der Mensch in einer positiven Bewusstseinslage. Zum Beispiel erhalten Schulferien dank dieser Kombination immer wieder ihren Reiz.

Auf etwas zu warten kann schwer sein, doch Vorfreude ist für das Gehirn anregender als die Freude während eines Ereignisses. Das Gehirn liebt wie beschrieben Situationen, die bereits gelernt sind, aber besonders auch deren „große Unbekannte“. Der Dopamin-Spiegel steigt dann mit der Vorfreude bis zu dem Punkt, an dem wir bekommen was wir wollen. So gesehen bietet der Herbst einiges worauf sich die Menschen freuen können: Der bevorstehende Winter, die Geschenke zu Weihnachten, die Familienfeste und vieles mehr.

Der Duft von frischen heißen Maroni oder Weihnachtsgebäck kitzelt schon in der Nase. Alleine das Riechen einer geliebten Speise löst schon ungeahnte Prozesse aus. Denn der Geruchssinn hat einen exklusiven direkten Weg in das limbische System des Gehirnes, welches auch als „emotionales Gedächtnis“ gilt. Es reicht daher aus einzig den Duft nach dem Lieblingsessen wahrzunehmen, wenn man dieses Hirnareal stimulieren möchte.

Gönnt Euch neben dem Genuss all der Veränderungen in der Natur etwas Entspannung und freut Euch über das Gefühl, in eine warme Decke eingemummelt im Warmen zu sitzen. Das entspannt übrigens auch unser Gehirn, denn der Hypothalamus hat weniger Arbeit: Im Winter muss der Körper – anders wie im Sommer – nicht gekühlt, sondern von innen warmgehalten werden. Eure warme Decke, ein Pullover kann so die Arbeit des Gehirns übernehmen und man einen besseren Kopf für andere Sachen.

Deshalb auch auf dem Weihnachtsmarkt immer die Hände um eine Tasse heißen Tee, Schokolade oder auch den Glühwein legen 😊

Da wir nun wissen, dass die Vorfreude die beste Freude ist, nutze ich die Gelegenheit und biete Euch große Vorfreude auf die Kurse im kommenden Jahr.

Die vorläufige Planung ist fertig und auch ein paar Kunstaussstellungstermine stehen schon fest

Hier zuerst noch Termine bis zum Jahresende 2017:



23.11. - 16h-18h

Workshop „Fahnen fürs Leben“

Ein Projekt für alle, die direkt oder indirekt von Krebs betroffen sind, kommt aus Kalifornien und heißt dort „Hope Made Visible“ (Hoffnung sichtbar machen). Es geht um weltweite Vernetzung, um Mut, Hoffnung und Solidarität. Wir gestalten Fahnen in der

Größe 15,5 cm x 20,5 cm.

Zur Ausstellung von ca. 600 Fahnen im Hechinger Rathaus (2016) ist ein Bildband als kleine Auflage handsignierter Exemplare entstanden. Darin enthalten ist die Beschreibung des Projekts mit vielen tollen Bildern aus den Workshops und von Ausstellungen und liebevoll ausgesuchten Fahnenfotos. Exemplare sind über mich bestellbar. Preis 30 € davon 10 € für den Verein Sonnenstrahlen e.V. in Reutlingen, der sich um Kinder krebskranker Eltern kümmert.



21. Okt. 2017, 11h-17h – „Auszeit - Yoga & Malerei“

Wenn Körper, Geist und Seele im Einklang stehen fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Die Zeit steht still und man genießt den Augenblick, der uns Raum für Kreativität bietet und zu Neuem inspiriert. Die Elemente Yoga und Malen erfolgen im Wechsel.



03. Nov. 2017, 15h-18h - „Großeltern mit Enkeln im Atelier“

Oma/ Opa und Enkel bilden an diesem Nachmittag ein tolles Team. Es wird gemeinsam und individuell gearbeitet. Begeben Sie sich zusammen mit Ihrem Enkelkind auf einen schöpferischen Ausflug in die Farbe.



TIPP:
 Kreativ – GUTSCHEINE sind ein tolles Geschenk zum Geburtstag oder zu Weihnachten!

Alle Termindetails (sobald verfügbar) und Kursmodalitäten sind auf www.inamalt.de nachzulesen.

Kursplanung 2018 (vorläufig)

Kreativkurse für Erwachsene (Start ab 3 Teilnehmer – bitte haben Sie Verständnis dafür!)

- Impulse zur eigenen Kreativität und Selbsterfahrung -

03.02. 14h-17h	Aktmalerei mit Modell (auch ohne Vorkenntnisse)	(55€)
22.02. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	Unkosten-spende
03.03. 14h-18h	„Einmal aus dem Rahmen fallen“ - Rahmenworkshop	(40€*)
26.04. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	Unkosten-spende
12.05. 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben - Samstagsmalen – offener Kreis	(25€)
30.06. 19h-22h	Sundowner „BLUE“ - Abendkurs	(45€)
19.07. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	Unkosten-spende
13.09. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	Unkosten-spende
13.10. 11h-17h	Auszeit - Yoga & Malerei -	(65€)
10.11. 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben Samstagsmalen – offener Kreis	(25€)
29.11. 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	Unkosten-spende
01.12. 14h-17h	Glücklich zeichnen mit Zentangle	(35€)

(* zuzügl. Materialkosten)

Kreativkurse für Kinder (Start ab 3 Teilnehmer – bitte haben Sie Verständnis dafür!)

26.,27.,28. März jeweils 10h-12.30h	Kinderatelier in den Osterferien - Mo, Die, Mi Kids 6J-12/13J	50€ + 8€ Mat.
28.,29.,30. Mai jeweils 10h-12.30h	Kinderatelier in den Pfingstferien -Mo, Die, Mi Kids 6J-12/13J	50€ + 8€ Mat.
8. Aug. 10h-11.30h	Angebot im Rahmen des „Hechifée“ Programms	10€
29.Aug. 10h-11.30h	Angebot im Rahmen des „Hechifée“ Programms	10€
03.,04.,05. Sept. jeweils 10h-12.30h	Kinderatelier in den Sommerferien - Mo, Die, Mi Kids 6J-12/13J	50€ + 8€ Mat.

Fortlaufend : Offenes Atelier am Mittwoch 9.30h -12h /14.30h -17h (10er Karte)

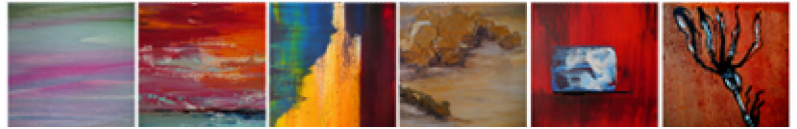
Seniorenmalen Wohnanlage am Stadtgarten – dienstags 1-2x p. M.

Individualkurse nach Vereinbarung

Detaillierte Informationen und Anmeldeformulare auf www.inamalt.de

Anmeldung (bitte bis 5 Tage vor Beginn): info@inamalt.de – **Terminänderungen vorbehalten!**

Alle Kurse sind, wenn nicht anders gekennzeichnet, für Anfänger/ Einsteiger geeignet.



Wer gerne Ausstellungen besucht, der kann mich bzw. meine Werke an folgenden Orten sehen:

- Dauerausstellung von 20-30 Exponaten: Sparkasse Zollernalb, Schloßplatz 1, Hechingen
- Dauerausstellung von 5-10 Exponaten: Bang&Olufsen Store, Rümelinstr.4, Tübingen
- 05.11.2017 – 30.01.2018 Jahresausstellung des Kunstvereins Herrenberg




LICHT & DUNKEL
Jahresausstellung des Kunstvereins Herrenberg e.V.
in der Galerie der Stadt Herrenberg (im Bürgeramt)
vom 5. November 2017 bis 30. Januar 2018

Einladung zur Vernissage: am Sonntag, 5. November 2017, 11 Uhr

Begrüßung: Sabine Raichle, 1. Vorsitzende des Kunstvereins Herrenberg
Einführung: Elena Hocke M.A., Leiterin der Galerie der Stadt Herrenberg
Musik: Johannes Schöpfer (Saxophon) und Frank Hüther (Gitarre)

Besichtigungen zu den allgemeinen Geschäftszeiten des Bürgeramtes
 Marktplatz 1 · 71083 Herrenberg · Tel. 07032 9240 · www.herrenberg.de
www.kunstverein-herrenberg.de

- 16./17. Mai 2018 2. Kunstmarkt in der Villa Eugenia, Hechingen



Sicher kommen im Laufe des Jahres immer wieder Termine hinzu, also gerne auch meine Webseite www.inamalt.de mit den neusten Informationen besuchen.

Auch über Facebook ist das Atelier Ina aktiv

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

Nun wünsche ich euch eine enorme Vorfreude auf das, was uns die nächsten Wochen erwartet und eine schnupfenfreie Zeit durch den Herbst

Eure  Simone Petri