

**II - 2018**

Liebe Kunstfreunde,

so mancher wird bemerkt haben, dass dies erst meine zweiten Atelier News für 2018 sind ....?! Nein, ich bin nicht schreibfaul geworden .... In diesem Megasommer fand ich einfach nicht die richtige Gelegenheit und – ganz ehrlich – hatte ich keine Lust auf Arbeit am PC 😊.

Doch nun spinne ich schon die ersten Ideenfäden für 2019 und möchte Euch ein wenig daran teilhaben lassen... planen macht mich einfach glücklich .... doch wie entsteht eigentlich Glück im Körper?

Rein aus medizinischer Sicht ist Glück eine Freisetzung bestimmter Hormone. Sei es beim Verliebtsein, beim Schokolade essen, beim Meditieren, bei gutem Sex, beim Umarmen von Freunden, beim Blick aufs Meer oder etwa wie jetzt gerade beim Schreiben von Texten .....

Diese Glückshormone sind quasi unsere körpereigenen Drogen, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen. Sie leiten wie Botschafter alle Nervenerregungen über die Synapsen an das Gehirn weiter und sind so Basis jeder Emotion, jedes Gedankens und jeder Bewegung.

Sechs dieser Glückshormone produziert unser Körper selbst ( habe ich nachgelesen 😊): Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, Phenethylamin und Oxytocin.

Schon die Tatsache sich bewusst zu machen, woran man Spaß hat, ist der erste Schritt. Der zweite ist zu wissen, wie man aktiv Glückshormone freisetzt.

Dazu muss man wissen, dass z.B. das Serotonin, unser Gute-Laune-Hormon, Licht braucht. Also Achtung in der kalten Jahreszeit, wenn nun die Tage kürzer werden!

Da helfen Spaziergänge oder künstlicher Ersatz wie Tageslichtlampen und Lichtwecker.

Eine weitere Form von Glück stellt für einen aktiven „Geist“ ohne Frage der Sport dar. Das ist der Moment der Endorphine, die durch sportliche Aktivitäten freigesetzt werden können.

Wenn Ihr weiter darüber nachdenkt, was für Euch Glücklichkeit bedeutet und mit welchem Mitteln Ihr am besten zu einem Glücksgefühl kommt, fallen Euch sicher ganz individuelle Dinge und Momente ein.

Glück und Glücklichkeit ist für Jeden von uns etwas anderes. Es existiert – wie die Schönheit – nur in den Augen des Betrachters. Jeder muss selbst entscheiden, was Glück für ihn bedeutet.

Für Glück ist wohl eher ausschlaggebend wie wir selbst auf das Leben reagieren und welche Bedeutung wir dem Erlebten beimessen. Wichtig ist dabei vor allem mit schwierigen Situationen gut umzugehen.

Dale Carnegie, US-amerikanischer Kommunikations- und Motivationstrainer, stellte schon vor 50 Jahren die Behauptung auf „*Glück hängt nicht davon ab wer Du bist oder was Du hast, es hängt nur davon ab was Du denkst!*“

Sehr spannend wie ich finde, denn dann können wir mit positiven Gedanken schon unser Glücklichkeit beeinflussen.

Glücksgefühle sind also kein Zufall, sondern die Folge richtiger Gedanken - eigentlich sehr beruhigend, findet Ihr nicht !? 😊

Neben Glück gibt es jedoch auch noch jede Menge andere Gefühle ..... manche von Ihnen überziehen die Welt wie mit einer einzigen Farbe.

Etwa überschäumende Euphorie, wenn wir einen geliebten Menschen nach längerer Zeit wieder in die Arme schließen können. Oder der Schrecken, wenn wir urplötzlich ausrutschen.... Die meisten Gefühle treten nicht sehr deutlich ins Bewusstsein. Sie sind eher ein Teil eines Gefühlscocktails. Manche sind sehr flüchtig, dass wir sie nicht wahrnehmen andere beschäftigen uns dauerhaft.

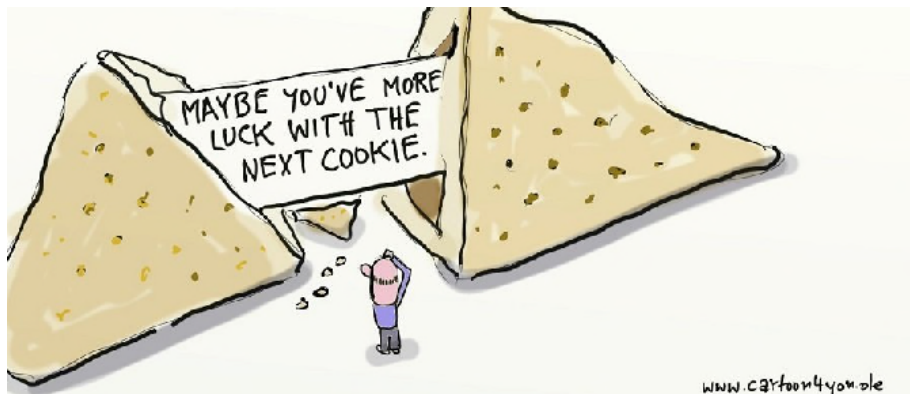
In der Psychologie geht man davon aus, dass jeder von klein auf eine Art Basisemotion-Auswahl hat.

Ekel, Furcht, Überraschung, Wut, Glück, Trauer sind quasi die Grundausstattung der emotionalen Farbpalette; diese soll wohl durch alle Kulturen ähnlich sein. Liebe hingegen ist je nach kultureller Prägung jeweils anderen Einflüssen unterworfen... auch sehr spannend.

Für Euer Glück wäre vielleicht ein schönes Kunstwerk – selbst „produziert“ oder erworben das Ideale, denn es würde sicher ein Lächeln aufs Gesicht zaubern ....

Oder schafft es ein kreativer Nachmittag nur für Euch, das Glückshormon auf Reisen zu schicken?

Egal wie Ihr das für Euch empfindet, schaut über das was im Atelier bis Dezember 2018 und im neuen Jahr bis März schon angeboten wird und macht Euch glücklich – auch wenns nicht gleich mit dem ersten „Keks“ klappt. 😊



Hier eine kleine Glückspalette an Kursen:

**31. Okt. 2018**

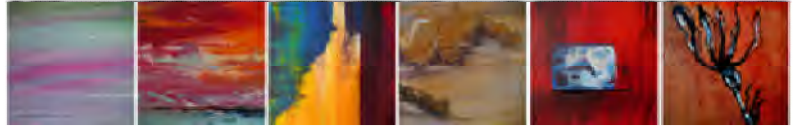
**16h – 19h (45€+ evtl. Mat.)**

**Buntes aus der Küche – Malen mit Naturfarben – Anmeldung bitte bis spät. 25.10.**



Was macht ein Rotkohl auf der Malpalette ?

Ziemlich „vegetarisch“ geht es bei diesem Kurs zu, denn aus natürlichen Zutaten, die in jeder Küche zu finden sind – Gewürzen und Gemüse - stellen wir auf einfache Art und Weise Farbauszüge in verschiedenen Farbtönen her. Mit diesen Naturfarben wird experimentiert und gemalt. Die angewandte Maltechnik ähnelt dem Aquarellieren bzw. der Lasurmalerie. Anmeldung erforderlich – [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)



**10. Nov. 2018 sowie 12. Jan. 2019, 30. März 2019** **16h – 18h (25€)**

**Meiner Seele Ausdruck geben – Anmeldung für den 10.11.2018 bitte bis spät. 4.11.**



Freies Malen an der Staffelei ohne Vorgabe. Der gestalterische Freiraum fördert Geist, Sinne, Gefühle und Intuition und ist Ermutigung für Diejenigen, die sich selbst für unbegabt und wenig kreativ halten. Das Konzept ist geeignet für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse oder Talent sind nicht nötig. Mitzubringen ist ein Malkittel, Zeit und Abenteuerlust! Anmeldung erforderlich – [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)

**29. Nov. 2018, 7. Febr. 2019**

**jeweils 16h – 18h (freiwillige Spende)**

**WORKSHOP Fahnen fürs Leben – Anmeldung bitte bis 2 Tage vor dem WS**



Bring Deinen Herzenswunsch auf eine oder mehrere Fahnen, und lass Dich davon überraschen, wohin der Wind ihn trägt.

Ein Projekt für alle, die direkt oder indirekt von Krebs betroffen sind, kommt aus Kalifornien und heißt dort „Hope Made Visible“ (Hoffnung sichtbar machen). Alessandra Colfi, Kunsttherapeutin am San Diego Research Institute hat es auf den Weg gebracht. Es geht um weltweite Vernetzung, um Mut, Hoffnung und

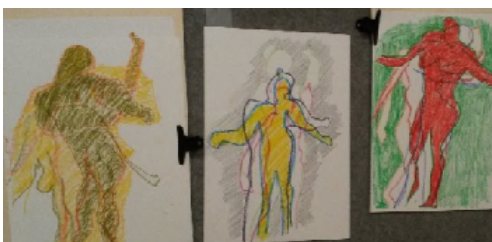
Solidarität. Wir gestalten Fahnen in der Größe 15,5 cm x 20,5 cm.

Machen Sie Ihre Hoffnung sichtbar für sich und andere. Gestalten Sie nach Herzenslust gemeinsam mit anderen von Krebs Betroffenen, ihren Angehörigen und Freunden. Wir arbeiten auf Stoffen, Papieren mit Acryl und anderen Farben. Es wird gemalt, genäht, gestickt .....der Kreativität sind keine Grenzen gesteckt! Anmeldung erforderlich – [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)

**16. Dez.**

**14h – 17h (55€)**

**Aktmalerei (auch für Anfänger) – Anmeldung bitte bis spät. 10.12.**



Dieser Nachmittag soll einen Einstieg in eines der bedeutendsten Genres der Kunst – die Aktmalerei – bieten. Ein Modell wird mit unterschiedlichen Techniken und vielfältigen Herangehensweisen „studiert“ und skizziert. Unterschiedliche Wahrnehmungsübungen werden angeleitet, sodass jeder Teilnehmer einen schnellen Zugang findet.



Wir zeichnen und skizzieren schnell und aus der Bewegung oder langsam mit Muße und nachträglicher Ausarbeitung. Gearbeitet wird mit Bleistift, Pastellkreide, Kohle und evtl. flüssigen Farben auf Papier. Jede/r wird für sich herausfinden, welche Technik und welche Art der Umsetzung ihm und ihr am meisten liegt. Am Ende werden uns ausdrucksstarke Bilder erfreuen! Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitzubringen ist ein Malkittel, Zeit und Beobachtungsgabe! Anmeldung erforderlich – [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)

**26.Feb. 2019, 12.März 2019 und weitere ....**

**jeweils 15h - 17h (13€)**

**Senioren machen Kunst - fortlaufend**



Der Ablauf erfolgt nach einer Einstimmung frei oder nach einem gemeinsamen Thema. Egal wie, jeder kann sich selbst entfalten und malen worauf er Lust hat. Auf Wunsch gibt es Anleitungen, Motivvorschläge oder andere Anregungen. Hilfestellung ist selbstverständlich. Gemalt werden kann in unterschiedlichen Techniken mit diversen Farben oder Farbstiften. Material ist vorhanden. Es können auch eigene Malutensilien verwendet werden! Mitzubringen ist ein Malkittel, Zeit und Freunde an der

Kunst! Wo: Begegnungsraum der Seniorenwohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10  
Anmeldung erforderlich – [www.inamalt.de](http://www.inamalt.de)

Detaillierte Beschreibungen sowie weitere Angebote findet man auf meiner Webseite. Kursanmeldeformular ist auf Seite 6 oder im Anhang zu finden. Bei Fragen einfach anrufen.

Beste Grüße und einen wunderbaren goldenen Herbst wünscht

Eure  Simone Petri

Anlage: Kursanmeldung (Seite 6)

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

## Anmeldeformular

Zu senden per Email an [info@inamalt.de](mailto:info@inamalt.de) oder per Fax an 07471 91987 oder an das Atelier per Post

Mit diesem Schreiben melde ich mich

Nachname

---

Vorname

---

Straße

---

PLZ/ Wohnort

---

Telefon/Festnetz

---

Telefon/ mobil

---

Emailadresse

---

Erster Kurs im  ? (J/N)

---

Wenn „nein“:

Welcher Kurs wurde schon besucht ?

---

für folgenden Kurs im  verbindlich an:

Kurstitel

---

Datum

---

Kursleiterin

Ina Simone Petri

---

Kursgebühr in Euro

---

Vorkenntnisse ?

---

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Anmelde- und Teilnahmebedingungen des Ateliers Ina an und überweise spätestens bis 1 Woche vor Kursbeginn die entsprechende Kursgebühr auf das unten in der Fußzeile angegebene Konto.

.....  
Datum, Unterschrift

- Diese Anmeldung wird bei online Zusendung auch ohne Unterschrift anerkannt -