



Bring Farbe in den grauen Alltag

Stimmung in der Wohnung durch Licht und Farbe

Der Herbst und Winter ist die Zeit des Loslassens. In der Natur fallen die Blätter, die Farben verschwinden immer mehr und Nebel steigt auf. Eine Zeit der Ruhe und der Besinnung, die einerseits gut tut, dann aber auch Lust macht auf Gemütlichkeit und Stimmung.

Zeit für Spaziergänge

Ich freue mich einerseits auf tolle Spaziergänge an der frischen Luft, auch wenn's mal windig ist und nieselt. Denken Sie positiv und nutzen Sie die Vorteile der Luftfeuchtigkeit für die Haut und der Bewegung für den ganzen Körper und kommen Sie dann mit Freude nach Hause ins gemütliche Heim.

Zeit um Platz zu schaffen

Andererseits liefert mir ein Nebeltag die Chance „nichts unternehmen zu müssen“. Jetzt ist Zeit für eine kuschelige CD, Klassik mag ich in dieser Zeit besonders. Die Musik entspannt und unterstützt beim Kopf frei machen und auch beim Ausmisten in der Wohnung. Ich nehme mir in kleinen Dosen die eine oder andere Ecke vor oder auch mal einen ganzen Raum und nehme mir Zeit Fotos zu sortieren, den Kleiderschrank auszumisten, und vor allem um jetzt schon zu sichten, was es an Weihnachtsdekoration gibt und was ich wirklich als Ergänzung brauche.

Der Herbst und Winter ist die optimale Zeit um Dinge loszulassen, die uns blockieren und mit Freude Platz zu schaffen für neue Stimmung.

Stimmung durch Licht und Farbe

Stimmung schaffen wir am Besten mit Licht, Farbe und Stoffen.

Gehen Sie einmal mit den Augen eines Besuchers durch die eigene Wohnung – selbst wird man oft „betriebsblind“ und gewöhnt sich an die Gegebenheiten. Ein Fremdblick schafft neue Ideen und Möglichkeiten.

Der erste Eindruck

Viele vernachlässigen den Eingangsbereich und degradieren ihn oft fast schon zur Rumpelkammer. Sehr schade! Das Vorzimmer oder Entree Ihres Hauses ist der erste Eindruck, den Ihre Gäste von Ihrer Wohnung gewinnen und auch Sie persönlich werden von Ihrer Wohnung beim Heimkommen dort empfangen. – Also weg mit Leerflaschen, überfüllten Kleiderstangen, schmutzigen Schuhen und her mit einem gut ausleuchtenden stimmungsvollen Licht und einer warmen Farbe an der Wand. Dabei kann man ruhig auch kräftiger in den Farbtopf greifen – in all den Räumen, in denen man sich nicht so lange aufhält, wird man einer starken Farbe nicht so schnell überdrüssig. Vielleicht haben Sie Lust auf Tapeten. Diese liegen nun wieder total im Trend und die Auswahl ist groß und schön wie nie zuvor. Oft reicht auch ein Teil der Wand, z.B. bei der Garderobe. Gerade im Advent bietet sich ein wunderschöner Türkranz an, um den Empfang mit wenig Aufwand individuell und stimmungsvoll zu gestalten.

Bad und WC

Auch Bad und WC sind meist kleinere Räume, die man mit wenigen Elementen schön gestalten kann. Falls Sie z.B. morgens schwer aufkommen und starke Farben benötigen um wach zu werden, empfehle ich eine Wand in Sonnengelb zu gestal-

ten. Gelb regt den Geist an und steht für Wärme, Fröhlichkeit und Unternehmungslust. Sollten Sie Ihr Bad lieber als Entspannungsoase nutzen, rate ich zu ruhigen Farben und Ton in Ton Abstufungen. Stimmung verbreiten farbig passende Handtücher (Schön, wenn jeder sein eigenes Handtuch in der gleichen Farbe, nur anders in sich gemustert, hat, damit es nicht zu bunt wird.) ... Schön sind außerdem hochwertige Duftkerzen mit natürlichen Ölen, die Ihr Bad zur sinnlichen Wohlfühl-Oase machen. An spritzgeschützten Flächen machen sich auch Bilder im Bad wunderschön. In der Vorweihnachtszeit darf auch hier mal das eine oder andere Engelt temporär Platz nehmen. Apropos Platz – falls das Bad groß genug ist, ist ein einzelner Sessel oder Hocker oft praktisch, schön und fördert die Kommunikation. Schöne Kunststoffmodelle z. B. von Kartell, Driade.

Schlafzimmer

Im Schlafzimmer lassen sich mit tollen Plaids und Polstern und natürlich mit traumhaft schöner Bettwäsche in Makosatin oder Leinen sehr leicht farbige Akzente setzen. Ich liebe im Sommer Leinen und Winter Satin oder Baumwolle. Wählen Sie die Wäsche so, dass sich die Farben auch mixen lassen. Denn so kann man mit zwei bis drei Garnituren unterschiedlichste Farbkombis gestalten. Mein derzeitiger Favorit für den Winter sind die Farben Braunrosa mit Taupe oder Olivgrün. Die Wandfarbe liebe ich in einem sanften Offwhite/Beige.

Da ich täglich viel mit Farben zu tun habe, ist es schön, hier die Augen ausrasten zu können. Ein warmer Blauton oder viele Grüntöne sind ebenfalls sehr beliebt im Schlafraum. Grün steht für Harmonie, Erholung, Entspannung und Geborgenheit – also ideal für die Reise ins Reich der Träume.

Im Schlafzimmer ist gerichtetes Licht sehr wichtig um noch lesen zu können, wenn z.B. der Partner bereits schlafen möchte. Vorhänge oder Raffrollos machen den Raum zusätzlich kuscheliger und wer möchte, kann zusätzlich die Gemütlichkeit mit einem flauschigen Teppich verstärken.

Wohnbereich

Im Wohnbereich ist alles an Farben möglich. Wichtig ist, dass alle, die im Haushalt wohnen, sich mit der Farbe wohl fühlen. Ich persönlich bevorzuge



gedeckte Farben. Übrigens – die Wand schnell mal neu zu streichen, ist sehr viel günstiger als ein neuer Vorhang. Daher ist meine Devise: kräftige Farbe an der Wand und neutrale Vorhänge in tollen Materialien – dann haben Sie lange Freude daran. Ich empfehle einen Materialmix aus Stoff und Leder und bei den Decken und Polstern öfter mal eine Veränderung (evtl. auch saisonal – z.B. im Sommer Leinenbezüge und im Winter Wolle oder – ganz im Trend – Strick.)

Stimmung zaubern Sie im Wohnraum mit persönlichen Lieblingsstücken, Bildern, Stehlampen und frischen Blumen. Vasen, Kerzenständer oder Skulpturen, die Sie am besten nie „zersiedeln“, sondern besser gruppieren. Am Esstisch kann man sich bei der Gestaltung austoben und diesen immer wieder neu kreieren. Mit Glas haben Sie immer wieder neue Stimmung und Farbe bringen Ihnen die Blumen, Kerzen, Tischtücher, Tischläufer, Platzsets oder Servietten.

Küche

In der Küche kann wieder kräftiger in den Farbtropf gegriffen werden. Die Farben Grün, Sonnengelb,

Cappuccino, oder auch Rot sind hier sehr beliebt. Sollten Sie unsicher sein, halten Sie im Zweifelsfall immer die Möbel dezent in der Farbwahl und setzen Sie Akzente mit der Wandfarbe, gefärbtem Glas, oder Aufdrucken. Passende Dekoration mit Nutzen sind auch Kräutertöpfe und schöne Essig- und Ölkarraffen.

Farbe ist Lebensfreude

Farbe ist Lebensfreude und wirkt auf unser Unterbewusstsein. Vermitteln Sie jene Botschaft, die Sie kommunizieren möchten – in der Wohnung und generell.

Auch mit farbiger Kleidung können Sie viel gestalten – das ROTE KLEID auf der Party kann viel Kraft geben, wenn Sie sich super fühlen und im Mittelpunkt stehen wollen – falls nicht – sollten Sie an dem Tag eine dezentere Farbe wählen.

Als Beraterin sieht man die Dinge aus einem anderen Blickwinkel und oft helfen kleine Inputs schon wieder weiter beim eigenen Gestalten und Umsetzen. Experimentieren Sie mit Freude. Gerne unterstütze ich Sie dabei.

Mag. Andrea Schmidt

FARBE bewegt
 Farb- und Stilberatung, Kastencheck,
 Einkaufsbegleitung,
 Wohnberatung, Dekorationen, Workshops
 Tel: 0699/19 24 80 08
 schmidt@farbebewegt.at
 www.farbebewegt.at



medicare Wien

WELT-NEUHEIT!

IPL-HAARENTFERNUNG

Für immer!

AKTION -20% auf die gesamte Behandlungsdauer
 (bei Beginn bis 31.01.2013)

Ganzkörper für Frauen: € 320,-
 (alle Haare die Sie stören) **statt 400,-**

Gesicht komplett: € 71,- statt 89,-
Achseln: € 39,- statt 49,-
Beine komplett: € 183,- statt 229,-

medicare Wien, 1180 Wien, Herbeckstraße 8

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.medicare-wien.at, oder vereinbaren Sie gleich ein kostenloses, unverbindliches Beratungsgespräch unter:

Hotline: 0699 190 45 437