

Illustrationen von Viktoria Cichoń

IG @vikunia_illustration
behance.net/vikunia
www.vikunia.com
mail@vikunia.com

Essen gehen in einer Pandemie, 2021

Freie Arbeit, Serie





Af Ulla-Mir Renöfält

Ulla-Mir Renöfält er mezzosopran og pædagog med musik og drama som specialitet, og har skrevet mange digte, manuskripter og sange. Hun har studeret Martinus' analyser siden 1982 og holder seminarer og temadage ved Stiftelsen Martinus Kosmologi i Stockholm.

Kunstneriske udtryk

- til at helbrede dig selv

Vi lever i en tid, hvor mange mennesker oplever stress både udefra og indefra. Når det ikke lykkes at skabe dyb hvile og restitution, bliver følgen ofte en form for psykisk udmattelse. Folk mister evnen til at arbejde, og samfundet må træde til som forsørger. Hvad skyldes det? Kan Martinus' analyser hjælpe os til at forstå, hvad der sker, og hvordan vi kan genvinde balancen? I mit eget liv har kunstnerisk udøvelse været en vigtig energikilde. Jeg vil gerne dele mine tanker om, hvordan kunstneriske udtryk kan blive et led i heling af os selv.



Künstlerischer Ausdruck, 2020
Kosmos Magazin

Leitfaden, 2021

Verschiedene Illustrationen zum Leitfaden des Evangelischen Forums für entwicklungspolitischen Freiwilligendienst



Keine Neutralität



Platz für Störungen



Unsicherheit als Lehrraum

Quarantine Questions, 2020

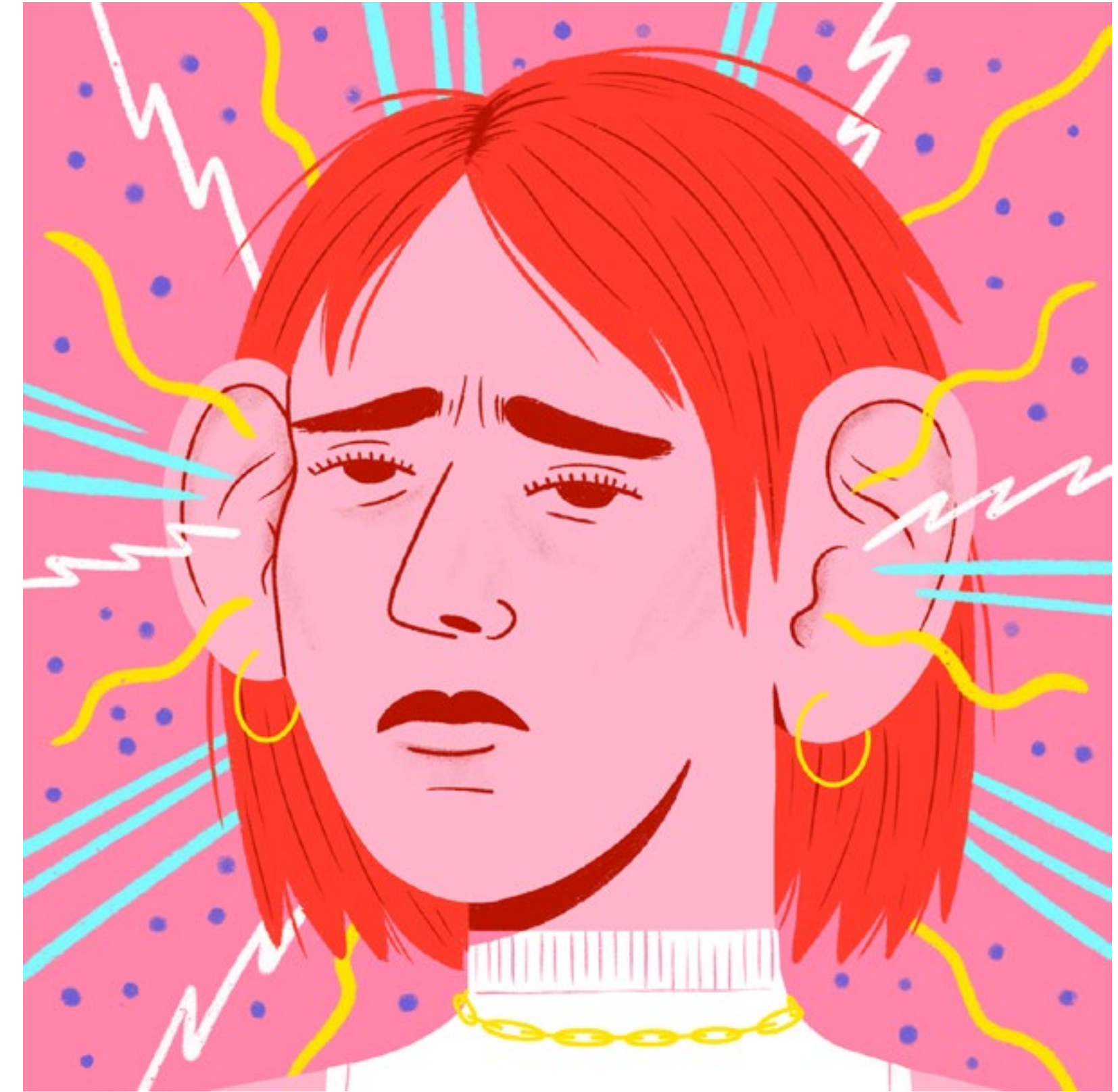
Serie von Illustrationen als Antwort auf verschiedene Fragen



Was ist dein Lieblingsgetränk?



Wofür gibst du am liebsten Geld aus?



Was ist deine Superkraft?

Quarantine Questions, 2020

Serie von Illustrationen als Antwort auf verschiedene Fragen



Mask break but make it Fashion, 2020

Freie Arbeiten



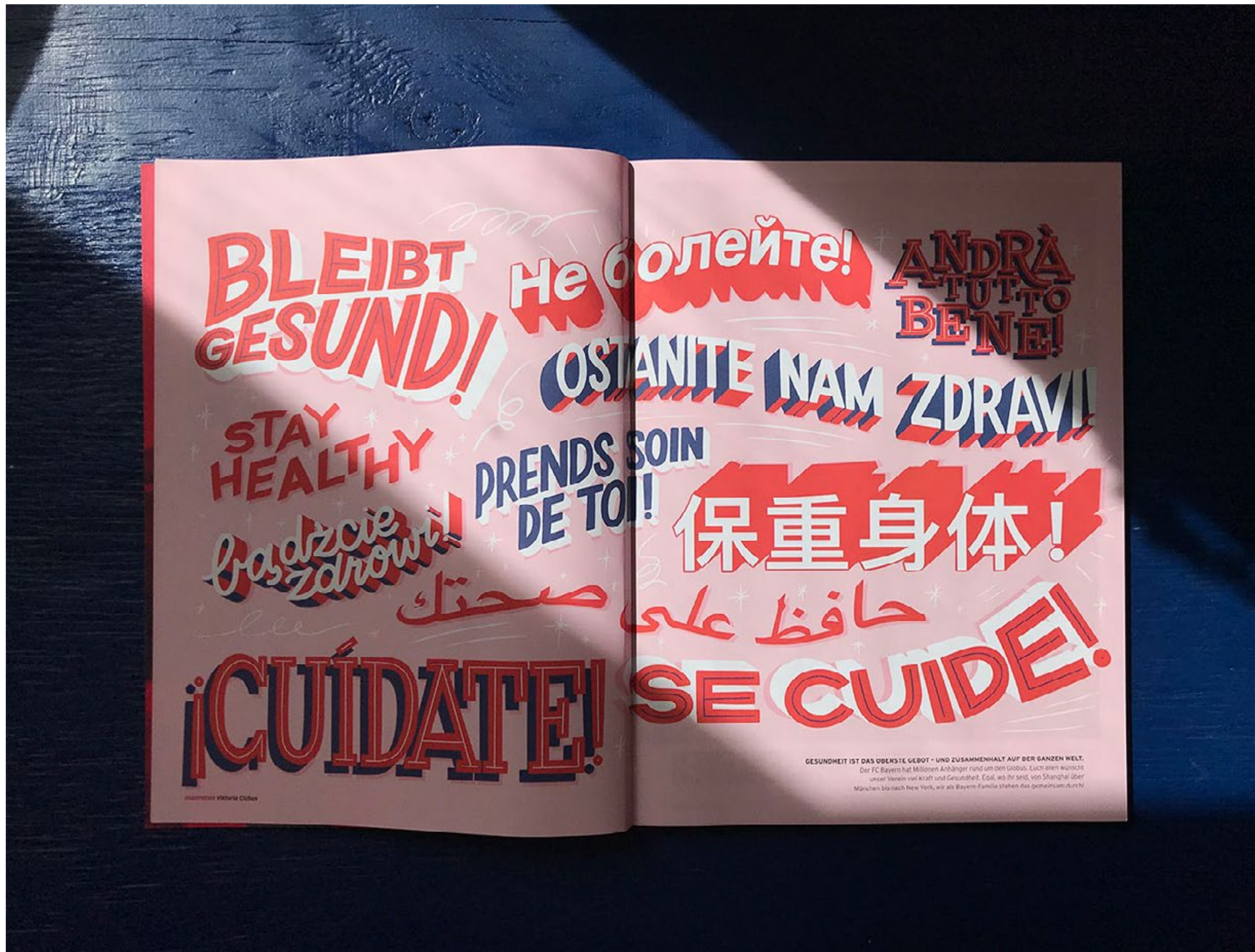
XMAS, 2020

Freie Arbeit



RIP, 2020

Freie Arbeit



Bleibt gesund, 2020

FC Bayern Magazin

Stilleben, 2020

Freie Arbeiten





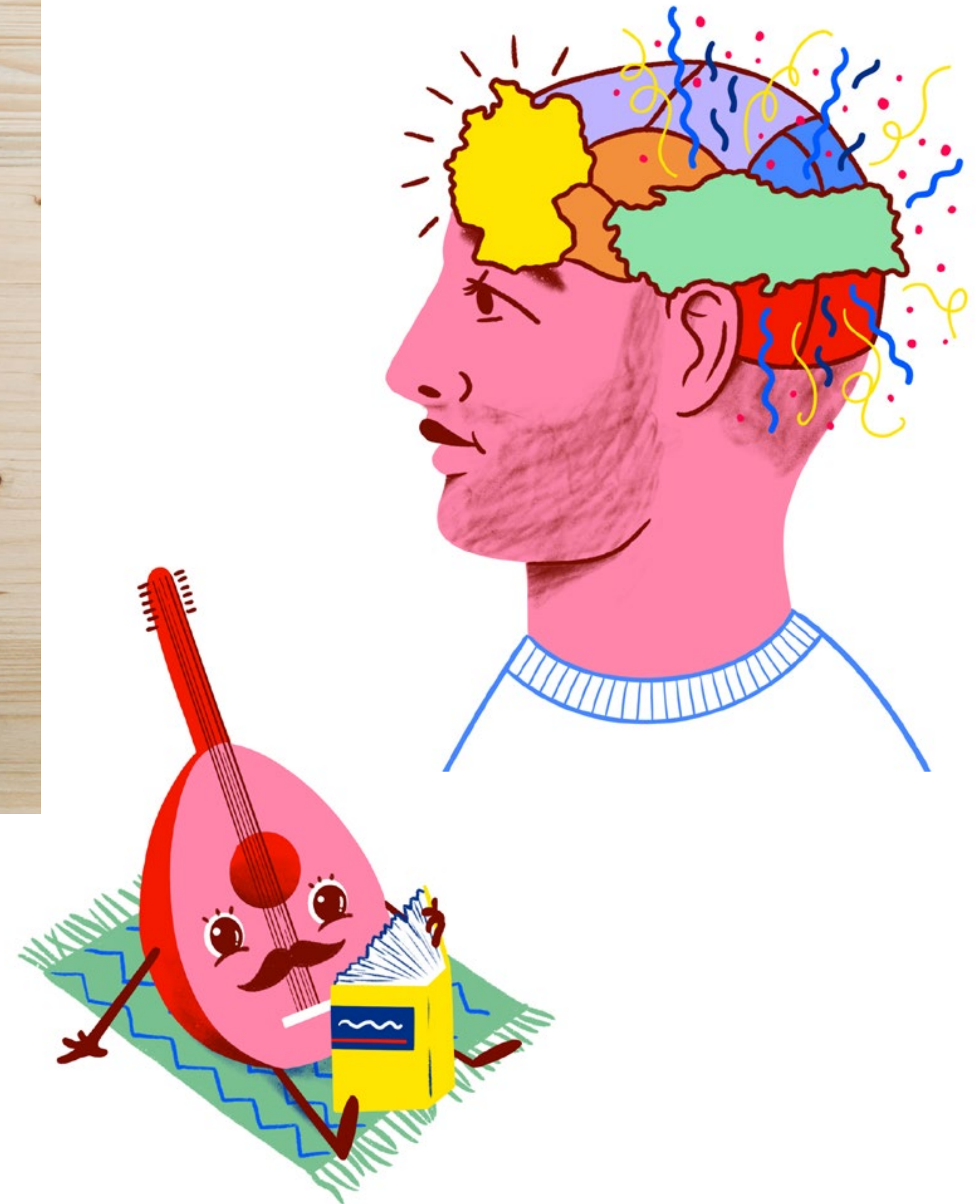
Zehnfingerhelden, 2020
NUN Magazin



Wahlgroßfamilie, 2019
Missy Magazin

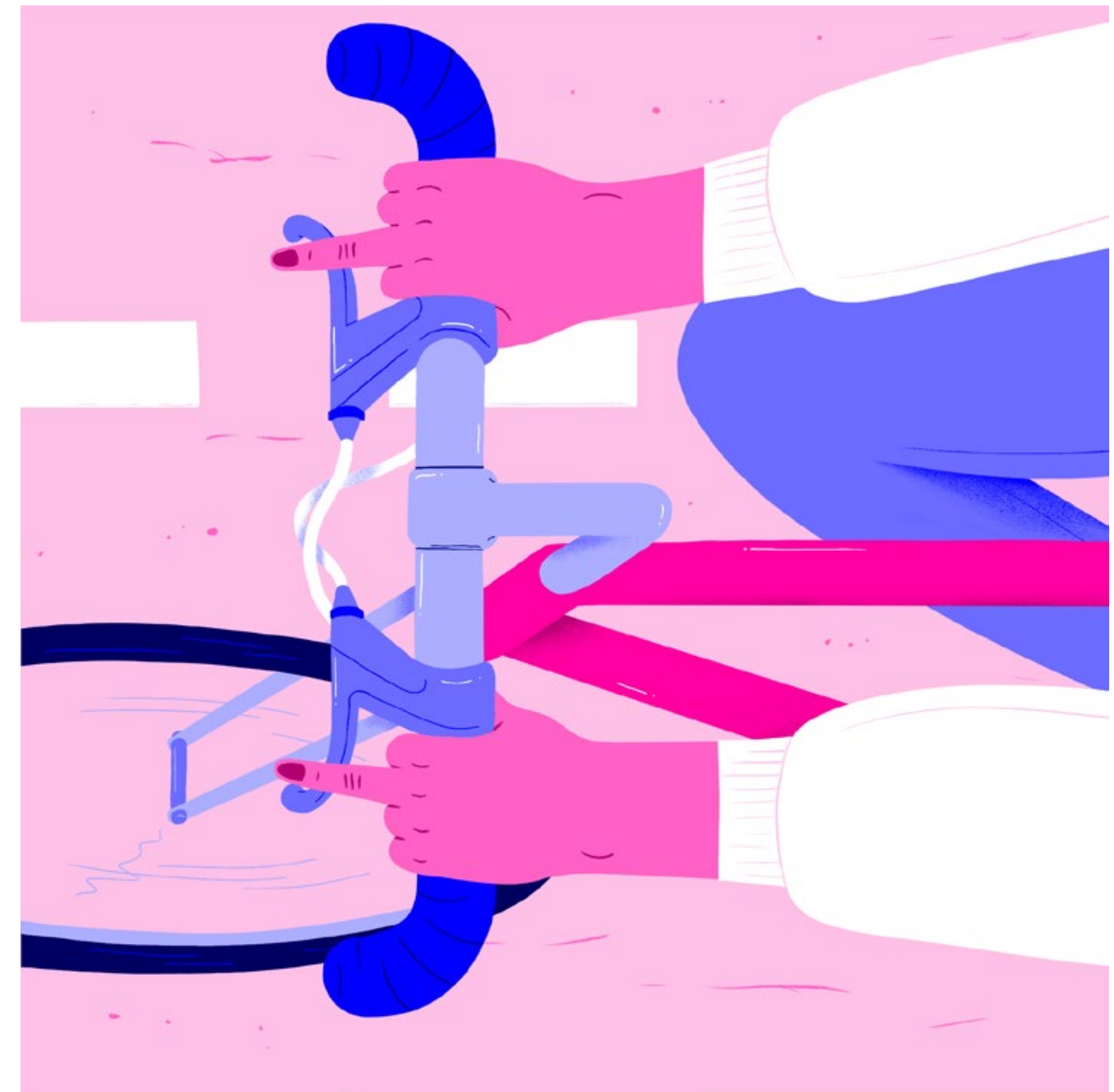


Gedanken auf Bilingual, 2020
NUN Magazin





Illegale Aktivität, 2020
Teil der Serie Quarantine Questions



Biking in Berlin, 2019
Freie Illustration

Verschiedene Portraits

Charli XCX, 2021



Links oben:
Podcast Cover für „Klischee Vorstellung“
von Victoria Van Violence, 2019

Links unten: Laverne Cox, 2020

Rechts oben: Deb Never, 2020



Perspektive, 2020
Freie Arbeit



Insomnia, 2020
Freie Arbeit



Uncomfortable, 2020
Freie Arbeit



Depression,
2020
Freie Arbeit



Handysucht,
2020
Freie Arbeit

Park, 2019

Freie Serie und abgedruckt im NUN Magazin, 2020



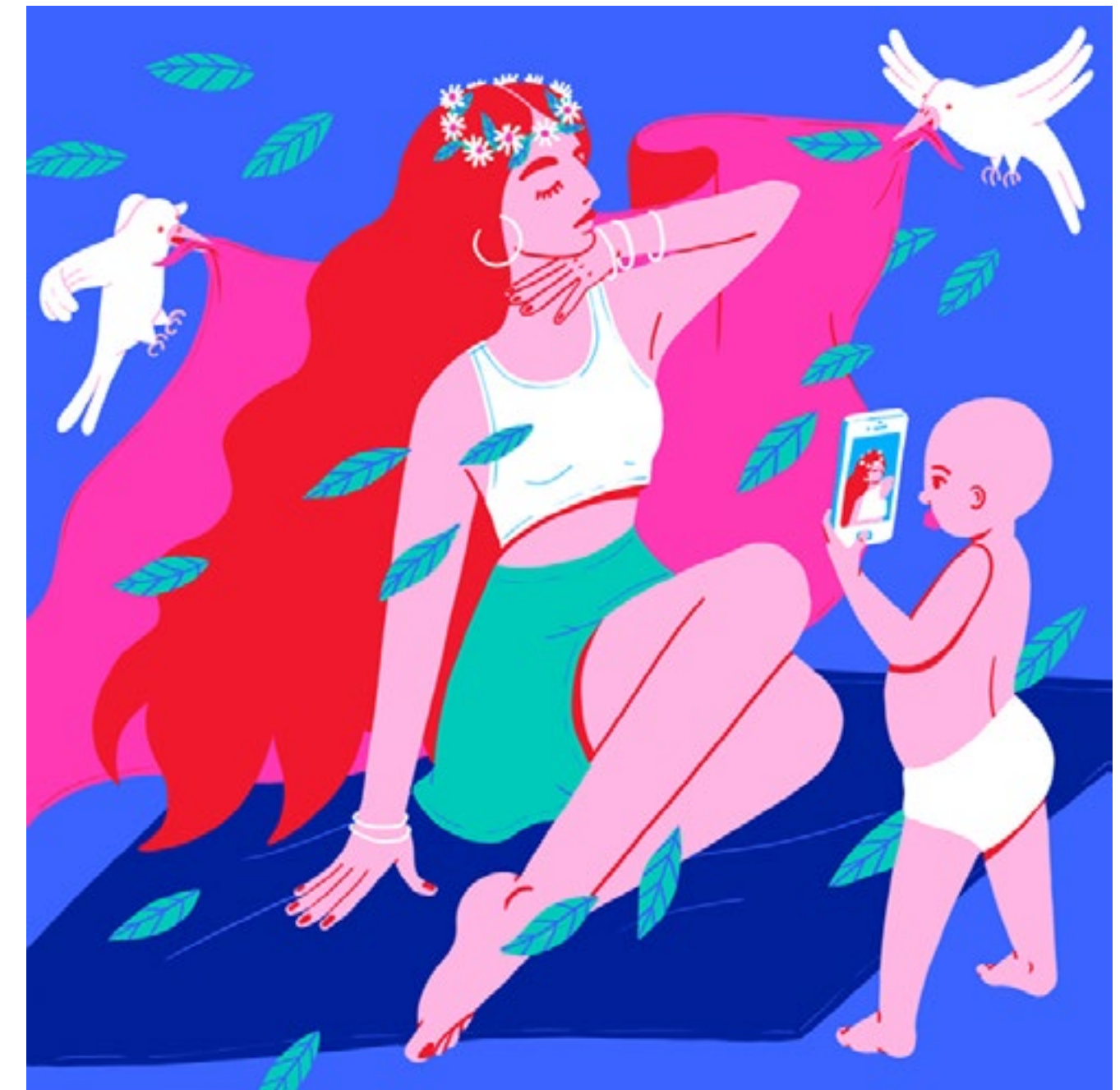
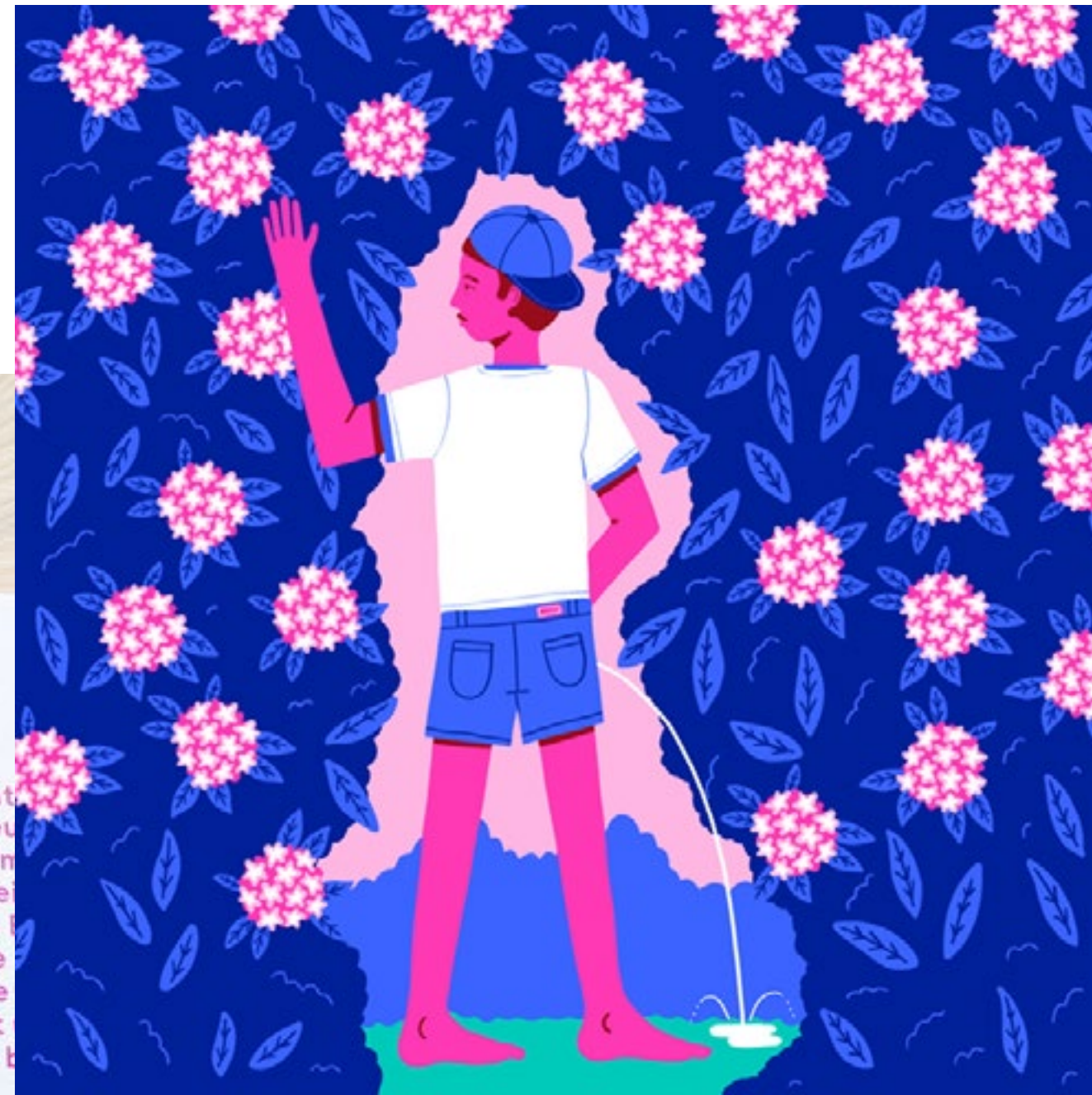
92

93

Die folgenden zehn Seiten gab es eigentlich wenig wie jene Seiten, die wir jetzt neu vorbringt, sind divers. Überraschend, besanftem Wandel. Im Stundentakt fallen in gewaltigem Ausmaß, fast täglich neue kommt, kann niemand wissen. Wie deine Richtung in dieser Ungewissheit ist dessen und danach sein möchtest, das

Alleinsein macht klar, wie verbunden wir sind. Wie sehr wir uns davon ernähren, eine Einheit zu sein, nicht nur mit Familie und Freunden sondern mit allem, was lebendig ist. Da entsteht gerade Leerraum für Reset und neue Wertschätzung. Dafür dich selbst zu sehen, als kreativ, hilfsbereit, liebevoll. Diese Krise schreibt Geschichten von Helden und Schurken, von Tragik und Glück, von Liebe und Leid. Später wird da vielleicht stehen: Tausende Menschen starben in wenigen Wochen weltweit an der Lungenkrankheit, Abertausende erkrankten und wurden wieder gesund. Ärzte und Ärztinnen, Pflegende, Helfende beweisen unfassbare, unbeschreibliche Stärke. Und noch nie zuvor wurde der gesamte Planet innerhalb weniger Tage von einer weltweiten Bewegung umwoben, die zugleich friedvoll und leise eine so nachhaltige Veränderung unseres Daseins bewirkte. Nie zuvor sind Menschen in allen Winkeln der Erde durch Abstand und Vernunft so eng zusammengedrückt. Flüsse und Seen sind so sauber wie lange nicht. Die Luft klar. Tiere kommen zur Ruhe, Menschen kommen zur Ruhe. Leere Himmel, leere Straßen, volle Herzen.

Wir wünschen uns in unserer Zukunft mit Gänsehaut, Demut und Dankbarkeit zu lesen, welche Dinge – die uns dann selbstverständlich sein werden – wir in diesen Tagen erschaffen haben. Vieles geht kaputt, erholt sich nie. Auch das ist ein Teil von Veränderung. Eine Lücke entsteht, von der niemand weiß, wie groß sie sein wird. Womit wir sie aber füllen, das liegt an uns.





Umarmung, 2020

Postkarte für Soli-Aktion für
Geflüchtete in Moria



Tanzende, 2019

Freie Arbeiten



Fenster, 2020

Freie Arbeit



Cope, 2020

Teil einer Serie mehrerer
Illustrator:innen



Abendessen, 2020

Freie Arbeit



Support your Sisters, 2019

Beitrag zur wöchentlichen Challenge
HOMwork von Lauren Hom

Regenbogenportal, 2020

Verschiedene Illustrationen zu Themen der LGBTQI* Community für den Relaunch des Regenbogenportals





September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Mae Jemison

• Oktober 1956

Mae Carol Jemison ist eine US-amerikanische Ärztin und ehemalige Astronautin. Ihr Flug mit der Raumfähre Endeavour am 12. September 1992 machte sie zur ersten schwarzen Frau im All. 1993 gründete eine Gesellschaft, die das Ziel verfolgt, moderne Technologien in das Leben von Entwicklungsländern zu integrieren. Seit 2012 übernimmt sie die Leitung des »100-Year Starship Project«, ein Grundlagenforschungsprojekt für interstellare Raumflüge.

Viktoria Cichoń | vikunio.com



Fußball, 2019

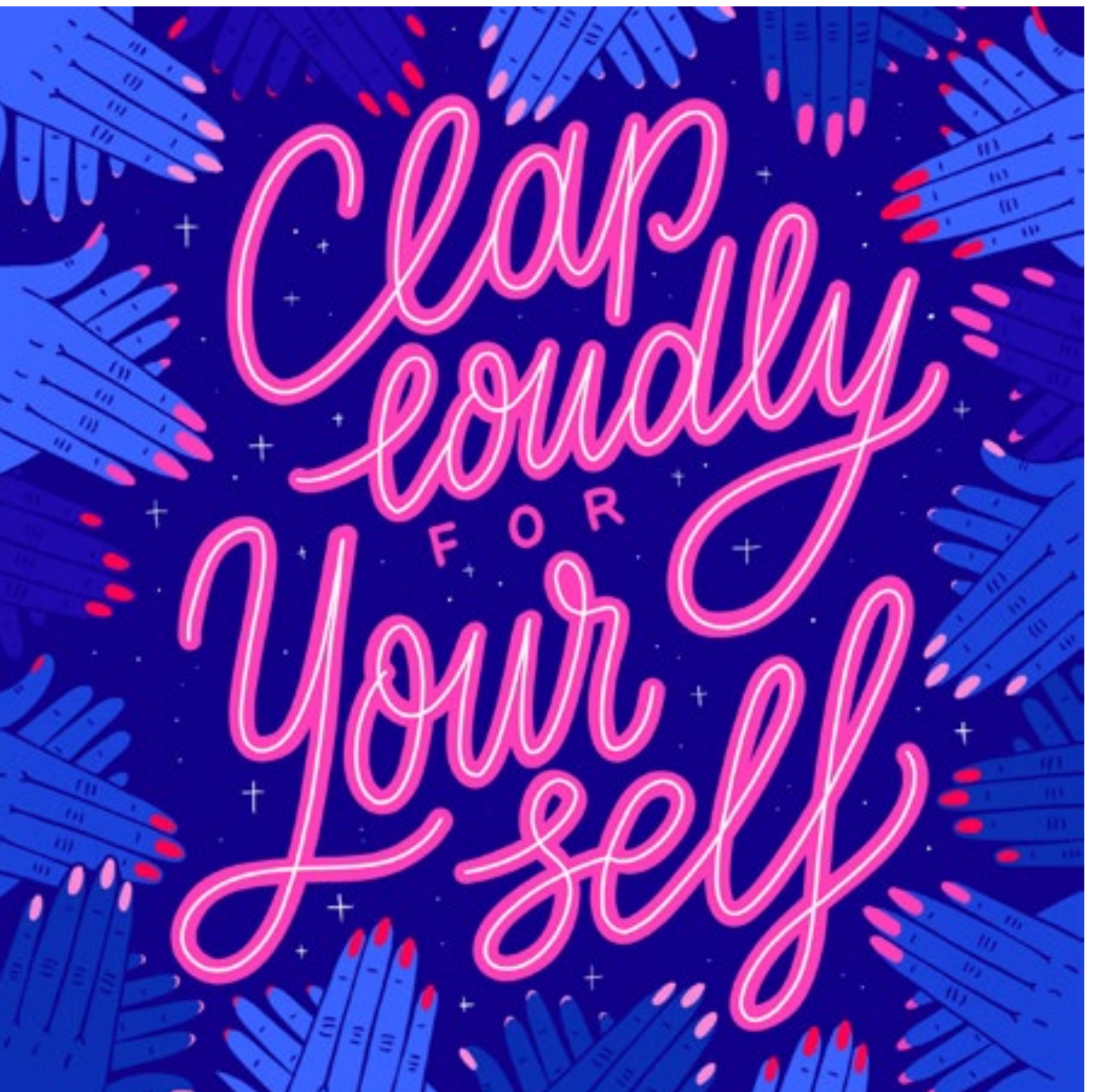
Freie Arbeit

Wissenschaftskalender, 2021

Illustration für eine Kollaboration zwischen verschiedenen Illustrator:innen

Hand-Lettering, 2018-2020

Verschiedene freie Arbeiten





Sizilien, 2019
Freie Arbeiten

Shitshow Berlin, 2020

Verschiedene Sticker-Illustrationen zum Thema
Mental Health in der Arbeit

Self Care als individuelle Symptombekämpfung

Eigentlich liegt es auf der Hand: Unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert sich massiv, die Belastungen steigen. Wir müssten dort handeln, wo es wehtut. Doch im Kampf gegen die kollektive Erschöpfung liegen die Mittel der Wahl für viele im Privaten: Eine ganze Generation verschreibt sich der Self Care, ein Begriff, der die Fürsorge gegenüber sich selbst beschreibt. Egal ob Yoga, Joggen oder Achtsamkeit: Wer es gesund durch die hohen Anforderungen der neuen Arbeitswelt schaffen will, ist aufgerufen, an sich selbst zu arbeiten, fleißig die neuesten Meditations-Apps zu downloaden und sich in Coaching-Sessions in lösungsorientiertem Denken zu schulen. Der Markt an Self Care-Angeboten wächst rasant, ihre Abnehmer*innen trainieren sich in Resilienz und Belastbarkeit. Jede*r für sich allein. Und genau da liegt das Problem. Denn was wir bei all der Regenerationsarbeit vergessen: Wie es uns geht, das entscheiden nicht nur wir selbst allein.



SHIT SHOW

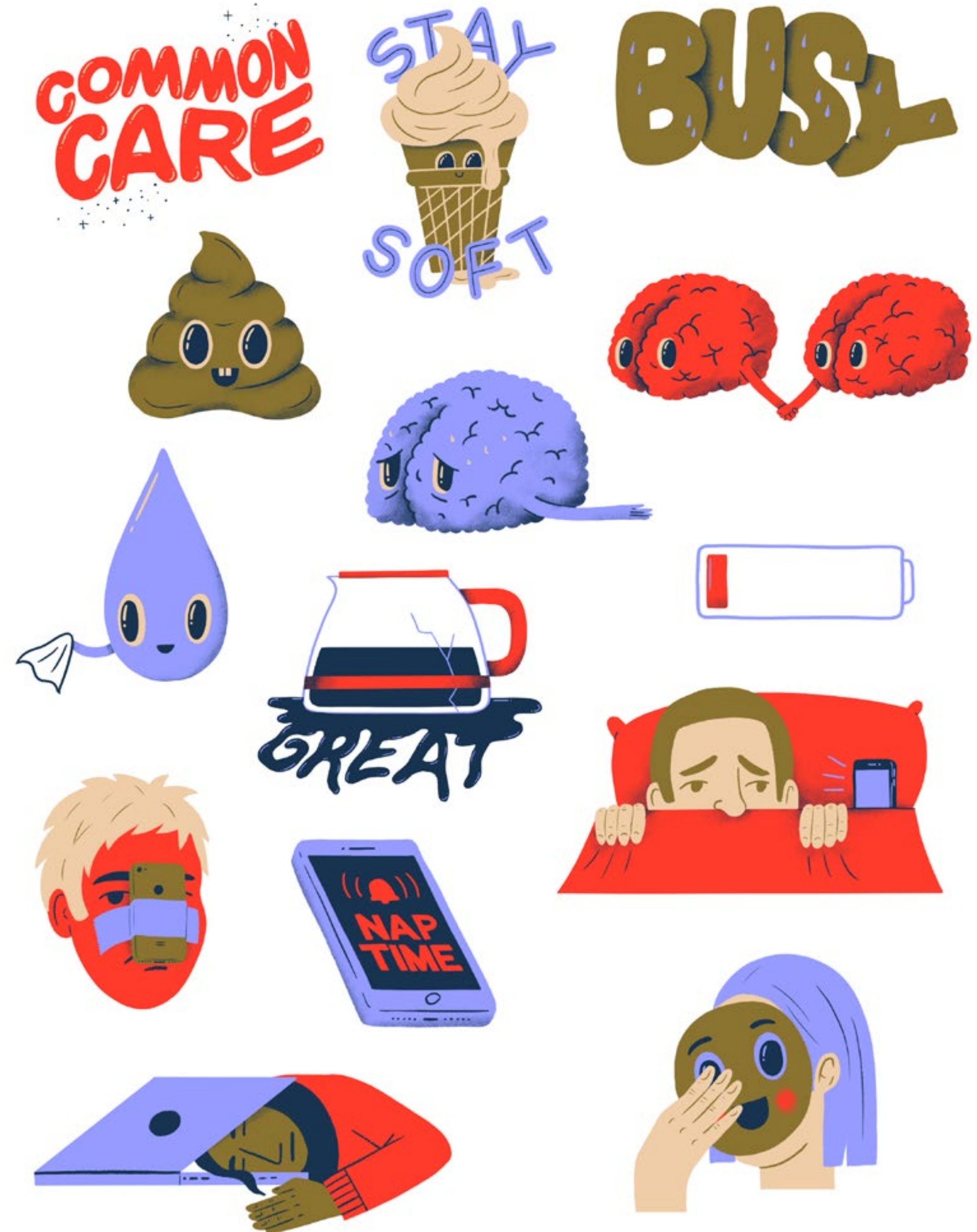
Profil
Leistungen
Tools
NEU: Workbook
Lad uns ein!
Cases
Presse
Magazin

Kontakt
Impressum
Datenschutz



Podcast

Nele @ Making the workplace a
better place Podcast



Sticker für Snapchat, 2019
Auszug verschiedener Illustrationen

KOPF
HOCH

PANORAMA

LAUFT

Beste
Verein

HAAR

!!!

NA?

COOL

MÜDE

MIT
WOCH

HIER SPIELT
DIE MUSIK

KEINE
TERMINE

Ratzen

WANDERTAG

Essen

