



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Mai - Juni 2019

MAILIEDER SINGEN

Mit Bettina Hilchenbach

Bei all der Elektronik singen wir selber viel zu wenig. Dabei sind Stimmbänder wunderbare Muskeln, die bewegt werden wollen. Sprechen und Schreien ist das eine, Singen das andere. Gemeinsam zu singen bringt noch eine weitere Dimension hinein, die man nicht messen kann. Es macht einfach froh. Frühlings- und Maienlieder drücken die freudige Stimmung besonders gut in ihren Worten und Melodien aus. Wir haben viele Texte und freuen uns bei Tee + Kekes auf neue Sänger. *Spende*

Freitag 03. Mai *bitte anmelden* **19.00 – 20.30**

QI GONG

Mit Barbara Ladining

Basics: Meridian Kreislauübungen für Einsteiger
Die fließenden, sanften und langsamen Bewegungen des Qi Gong führen langfristig zu ungeahnter innerer Kraft, Stabilität u. Wohlbefinden. Es geht in diesem Workshop darum, Qi Gong-Basics auszuprobieren und zu erfahren. Körper- u. Sinneswahrnehmung werden geweckt u. sensibilisiert.

Methoden: Grundhaltung, einfache Meridian-Kreislauübungen, langsame Wiederholungen, stilles Innehalten. *Bequeme Kleidung* **50,- €**

Freitag 10. Mai **17.00 – 20.00**

FLECHTEN MIT WEIDEN

Mit Anna Weber

Wir flechten einen klassisch runden Korb, wobei die einzelnen Schritte erlernt werden, wie Sternboden erstellen, Aufstaken, Ausflechten, Elemente einfügen, Rand flechten. Eingearbeitet werden können eigene Holzfundstücke, Muscheln oder Steine. So entsteht ein jeweils sehr individueller Korb nach eigenem Geschmack. *60,- € inkl. Material*
Wir schicken auf Wunsch gerne ein Foto

Samstag 18. Mai **10.00 – ca. 17.00**

HISTORISCHER ERZÄHLKREIS

Mit Bettina Hilchenbach und Monika Schulte

Gespräche über Früher bei Kaffee & Kuchen. Wir wollen alte Zeiten feiern und wieder aufleben lassen. Bitte Fotos von früher mitbringen, falls vorhanden. Neue Erzähler und Zuhörer sind immer willkommen.

Sonntag 19. Mai *bitte anmelden* **15.30 – 18.00**

KLANG + SCHALE

Mit Maria Bender

Klangschalen lösen mit ihren Schwingungen zunächst die groben und nach und nach auch die sehr feinen physischen Spannungen. Mit dem Körper ziehen die Klänge auch den Geist in seine tiefe Ruhe hinein und zentrieren ihn. So findet die Psyche zum eigenen Frieden zurück. Ein Tag der inneren Ruhe und Erneuerung. *Bequeme Kleidung*

Samstag 25. Mai **30,- €** **10:00 – 16:00**

KRÄUTERSPAZIERGANG

Mit Elisabeth Emmert

Die Geheimnisse der Wiese sind unendlich, und der Respekt wächst, je mehr davon man erfährt. Pflanzen und Kräuter für die Küche werden bestimmt, gesammelt und danach als Salat verpeist.

Begr. Teilnehmerzahl: bitte anmelden *geeign. Schuhwerk*
Sonntag 16. Juni **20,- €** **11.00 – 14.00**

FINGERHUT FEIERT: DIE MILCH

Vortrag von Stefan Sommerfeld

Die bisherige Milchvermarktung, nach dem Prinzip: der Billigste macht das Rennen um Verkaufszahlen, lässt Mensch, Tier und Natur leiden. Damit das aufhört und die Landwirte und ihre Familien, die Kühe und die Natur wieder eine Chance bekommen, gibt es sie, die **Faire Milch**. Hinter dem Namen steckt die simple Veränderung, dass nun mehr die Landwirte selber ihre realen Erzeugungskosten aufaddieren, statt dass die Agrarwirtschaft durch Preismanipulationen das Niveau der Erzeugungsweise herunterdrückt. Nur so sind gesundes Futter, eine gute Pflege der Tiere und regionale Produkte für die Verbraucher überhaupt noch möglich. *Für Milchprodukte und sonstigen (regionalen) Speis &Trank ist gesorgt.*

Freitag 28. Juni **19.00- 21.00**

MODELLIEREN MIT BETON

Mit Klaudia Sommer

Zurück zum Beton! Aus Zement, Sand, Wasser und einem tragendem Gerüst lassen sich nicht nur Häuser und Brücken, Bahnhöfe und Plattenbauten errichten, sondern auch hübsche Gebrauchsgegenstände für Zuhause herstellen, oder kleine Skulpturen aus Beton modellieren.

Feste Schuhe und Arbeitskleidung *50,- € inkl. Material*
Samstag 06. Juli **10.00 – 17.00**

YOGA-VORMITTAG

Mit Michael Stein

Mit einfachen Bewegungen, Atem-und Stilleübungen in die eigene Ruhe zurück finden. Angenehme Gemeinschaft in schöner Natur. *Spende*

Samstag 20. Juli **9.00 – ca. 16.00**

ACHTSAMKEIT mit Claudia Bucher

Wie es in mir lebt, was ich wirklich brauche für einen bereichernden Kontakt mit mir und anderen. Achtsamkeit ist auch Wertschätzung im Umgang mit uns selbst und miteinander. Bei allem, was unter uns auftaucht, wollen wir an diesem Tag miteinander gemäß der Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation umgehen. Übungen, Gespräche, Meditation

Samstag 17. August *Spende* **10:00 – 18:00**

Alle Workshops + Events sind inklusive Verpflegung. Übernachten ist für 5 € möglich. Gebühren bitte auf das Konto (s. Rückseite) voraus zahlen. Bei einer Absage bis 7 Tage vorher, überweisen wir den Betrag zurück. Wochenkurse + monatliche Aktivitäten, siehe Rückseite.

Wochenkurse

BROTBACKEN IM STEINOFEN

Mit Claudia Schwenk

Es ist ein richtiges Muskeltraining und gleichzeitig das älteste Handwerk überhaupt, seit wir sesshaft geworden sind. Nichts schmeckt besser, als ein selbstgebackenes Brot. In 4er Gruppen nach Absprache

Mo 8:30 – 12:00

YOGA - KURSE

Angenehme Atem-, Stimm-, Körper- und Stilleübungen ziehen den zappeligen Geist in die Gegenwart zurück. Wie das Walross regelmäßig auftauchen muss, um zu atmen, müssen wir regelmäßig in die Ruhe abtauchen, um den Stress rundum gut auszuhalten.

Claudia Bucher	Mo 20.00 – 22.00
Angelika Dönhoff	Di 19.00 – 21.00
Michael Stein	Mi 19.30 – 21.30

Ausprobieren ist für € 10,- bei Wochenkursen möglich

Monatliche Aktivitäten

BROTBACKEN IM STEINOFEN

Mit Claudia Schwenk

Mit anderen zusammen Brot zu backen macht froh und bringt gute Gespräche. Die Tradition des „Backes“ gehört zu unserer Kultur. Wir führen sie weiter. 10,- €

04.05. + 08.06. + 13.07. Sa 8:30 – 12:30

KOZMIC BLUES *öffnet Augen und Ohren*

Mit Michael Stein

Dokumentarfilme, die Einsichten in die Vielfalt von Lebenswelten geben. Gemeinsam anschauen und sich nach Wunsch austauschen. *Programm siehe Beipackzettel*

17.05. + 14.06. + 19.07. Fr 20.00 - 22.00

BERKELEY BÜCHERRUNDE

Mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

22.05. + 26.06. + 31.07. Mi 19:30 - 20:30

Anmeldung + Information

Bettina Hilchenbach, Monika Halbe und Claudia Schwenk

Tel: 02294 / 90 07 50

Dienstag u. Freitag 9:00 - 11:00 Uhr

e-mail: fingerhut.akademie@hatzfeldt.de

Bitte rechtzeitig anmelden! Gerne auch auf dem Anrufbeantworter.

Bitte überweisen Sie den Betrag gleich mit der Anmeldung. Bei einer Absage bis 7 Tage vorher, oder einer Absage unsererseits, überweisen wir den Betrag zurück.

Die Kurse finden nur bei genügender Teilnehmerzahl statt – wir benachrichtigen die angemeldeten Teilnehmer, wenn ein Kurs ausfällt. Hören Sie auch Programmänderungen auf unserer Telefonansage ab. Jede Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wir haften nicht für Schäden, Verluste, für Änderungen oder Ausfall eines Angebots. Eltern haften für ihre Kinder.

Die FINGERHUT AKADEMIE ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Innenreise e.V. Sie lebt durch Engagement, Förderbeiträge und Spenden. Fingerhut Förder Freunde (FFF) Jahresbeitrag: € 120,- Programmbeitrag: € 50,- Bitte überweisen Sie den Jahresbeitrag im Januar und den Programmbeitrag vor Programmbeginn. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich.

FINGERHUT AKADEMIE * Crottorf 5 * 51598 Friesenhagen

Kto: Innenreise e.V. IBAN: DE 37 4606 1724 0244 2371 00 BIC: GENODEM1FRF Volksbank Freudenberg



Kozmic Blues

„Und dann..., die Idee:

warum nicht einen Film?“

Dokumentarfilme, die Einsichten in die Vielfalt von Lebenswelten geben.

Gemeinsam anschauen - zusammen sein und sich nach Wunsch austauschen, ist dabei die Achse um die sich alles dreht.



FR. 17.05. 20:00 Uhr

SCHAMANEN IM BLINDEN LAND - Teil 1

(Michael Oppitz, Nepal / Deutschland / USA 1978-1980,

Restaurierte Fassung D 2014, Teil 1, 97 min)

„Diese Schamanen haben buchstäblich alles bei mir geklaut!“

Joseph Beuys nach Sichtung des Filmmaterials

Der insgesamt dreieinhalbstündige Film über den Schamanismus, in einer abgelegenen Region Nordwest-Nepals, zählt zu den Klassikern des ethnographischen Films. Über einen Zeitraum von 18 Monaten verfolgt er Praktiken des schamanischen Heilens, Rituale und Lebensweisen der Magar, einem kleinen Bergvolk. Der Ethnologe Michael Oppitz berichtet, dass der Film seine Entstehung einer Erfahrung des Scheiterns verdankt. Es erschien ihm seinerzeit unmöglich die komplexen Vorgänge, einer über 12 Stunden dauernden Séance, der „Sitzung einer Nacht“ schriftlich aufzuzeichnen, „Und dann..., die Idee: warum nicht einen Film?“

(Teil 2 des Films wird bei Interesse zu späterem Zeitpunkt gezeigt.)



FR. 14.06. 20:00 Uhr

FURUSATO 故里 - Wunde Heimat

(Thorsten Trimpop, 2016, Deutschland/Japan 94 min)

Minamisōma ist eine geteilte japanische Kleinstadt, verwundet und für immer geschädigt. Nach dem Reaktorunfall in Fukushima vom 11. März 2011 wurde ein Teil der Stadt, der sich innerhalb der 20-Kilometer-Sperrzone um das havarierte Atomkraftwerk befindet evakuiert. In den anderen Stadtteilen blieben, trotz viel zu hoher Strahlenwerte viele der Menschen in ihren Häusern. Warum blieben diese Menschen, war die Frage die den Filmemacher beschäftigte. Er wollte mit seinem Film ein Gegenbild zur Oberflächlichkeit der Sensationsberichterstattung schaffen. Sein Film ist eine Reise zu den Menschen in Japan, ihrem Begriff von Heimat, der tiefen Bedeutung der Landschaft in die man geboren wird.

Furusato lässt sich mit „zu Hause“ oder „Heimatstadt“ nur unzureichend übersetzen; *Furusato* beschreibt nicht nur die Landschaft unserer Kindheit, die für immer verschlossen ist, sondern auch die letzte Landschaft, die wir sehen bevor wir sterben.



FR. 19.07. 20:00 Uhr

KOLYMA Колыма

(Stanislaw Mucha,
Deutschland 2017, 85 min)

„Man darf nichts zu verlieren haben, um heute hier leben zu wollen.“

Kolyma ist der Name eines Flusses in Sibirien, es ist aber auch der Name einer 2.000 km langen Straße die von Magadan bis nach Jakutsk führt und als längster Friedhof der Welt gilt. Der Filmmacher Stanislaw Mucha unternimmt einen skurrilen Roadtrip entlang dieser Straße. Er begibt sich auf die Spuren einer unglaublichen Geschichte, den Gulags, den stalinistischen Arbeitslagern und den Überbleibseln einer fiebrigen Goldsuche. Mucha begegnet überraschend offenen Menschen, die in dieser unwirtlichen Region leben. Er hat eine Spürnase für Absurdes und einen schelmisch-ironischen Blick. So entstand ein zugleich saukomisch und tieftrauriger Film, der die Seele eines entlegenen Landstrichs entfaltet.