



## FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Februar - April 2019

### KLANG+ SCHALE

Mit Maria Bender

Klangschalen können mit ihren Schwingungen Spannungen lösen und Körper und Geist zentrieren. Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung.

*Bequeme Kleidung*

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

**NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA** 10 Abende  
mit Michael Stein für Anfänger und Interessierte

Der diplomierte Sozialpädagoge gibt seit 1992 Yogakurse in Köln, Bonn und der F.A. Auf jährlichen Reisen durch Indien sammelt er weitere Kenntnisse, die in seinen Yoga Unterricht mit einfließen. Mit einfachen Körperübungen (Asanas) führt er in den klassischen Yoga ein. Die Bewegungen sind für jedes Alter und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet. Die eigene, innere Ruhe ist das Ziel des Yoga, nicht sportliche Leistungsfähigkeit. Durch sanfte Atemübungen und langsame Körperbewegungen wird das Körperbewusstsein wieder entwickelt. Dabei lösen sich die tiefliegenden Spannungen in der Skelettmuskulatur und an den Organen. An den Abenden wird Michael Stein auch in die Yoga Sutren des Patanjali einführen, eine frühe Schrift der Yoga Philosophie (zwischen 200 vor und 400 nach Chr.).

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen, Yogamatten sind vorhanden.

**ab Mittwoch 20. März (10 Abende 80,- €) Mi 19:30 - 21:00**

### HIRSE

Mit Vera Bröcher

Das Süßgras ist ein wahres Zaubermittel, das unsere Haut, Haare u. Nägel mit Mineralstoffen versorgt. Schönheit von Innen! Da sie kein Gluten enthält, ist Hirse leicht verdaulich und auch für Menschen mit Arthrose ein wichtiges Superfood.

40,- € *inklusive Lebensmittel*

**Freitag 22. März** 17:00 – 20:00

### 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 23. März** *Spende* 10:00 – 18:00

### YOGA-WOCHENENDE

Mit Michael Stein

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

**Sa/So, 30./31. März** Beginn: **Sa 7:30** Ende: **So 11:00**

### FINGERHUT FEIERT: DAS UHRMACHER HANDWERK

Vortrag von Ian Fowler

über das Uhrmacherhandwerk der Gegend im 18. Jahrhundert. Ian Fowler ist Engländer und hat während seines Germanistikstudiums in Deutschland das Handwerk der Uhrmacherei für sich entdeckt. Alte Uhren sind seine Spezialität. Ohne ihn würden viele Uhren in Crottorf nicht ticken.

+

Fotoausstellung Krystin Paul: Die Alte Turmuhr Crottorfs  
**Donnerstag 11. April** *mit Speis und Trank* 19:00 – 21:00

### ARABISCH KOCHEN

Mit Reem Atieh

Exotische und wohlschmeckende Gerichte nach syrischen Rezepten werden gemeinsam gekocht und verspeist.

20,- € *inkl. Lebensmittel*

**Freitag 05. April** 17:00 – 20:00

### FELDENKRAIS

mit Lutz Moleski, Sport- und Feldenkraislehrer auf vergnügliche Weise das Bewusstsein und die Wahrnehmung durch Bewegung entdecken und schulen. Ausgangspunkt sind einfache Alltagsbewegungen.

*Unterlage, Decke. bequeme Kleidung* 50,- €

**Samstag 06. April** 10:30 – 14:30

### FILZEN

Mit Klaudia Sommer + Bettina Hilchenbach

Die seifige Sinneserfahrung mit dem praktischen und künstlerischen Ergebnis. Produkt nach Absprache. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. 30,-€

**Samstag 13. April** 14:00 – 18:00

**WÜSTENREISE** Tür auf ab 16.45 Erzählbeginn 17.00  
Erzählung aus 1001 Nacht für Beduinen zwischen 9 + 99.  
Schlafzier, Kissen, Socke, evtl. Decke nicht vergessen.  
Bitte anmelden – wir schicken Eintrittskarten.

**Freitag 26. April** *Spende* 17:00 – 20:00

### KREISTÄNZE

Mit Theresa Gross

Im Kreis um etwas herum zu tanzen, ist absurd schön und macht sofort froh. Zu Unrecht sind Kreistänze in Vergessenheit geraten. Sie gehören zu den ältesten Ausdrucksformen menschlicher Gefühle in allen Kulturen. Da sie von innen her so archaisch vertraut sind, kann auch jede und jeder sofort mitmachen, egal wie alt man ist, oder von wo man kommt. Wir tanzen einfache Tänze aus verschiedenen Ländern, die mehrmals wiederholt werden, bis sie wie von alleine ablaufen. Es gibt genügend Pausen zwischendurch. Je mehr mitmachen, desto lustiger wird es. Bequeme Kleidung in mehreren Schichten, es wird einem ziemlich warm!

**Samstag 27. April** 30,- € 14:00 – 18:00

Alle Workshops + Events sind inklusive Verpflegung. Gebühren bitte auf das Konto (s. Rückseite) voranzahlen.

Bei einer Absage bis 7 Tage vorher, überweisen wir zurück. Wochenkurse + monatl. Aktivitäten s. 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

### **ITALIENISCH**

Mit Andrea Piccinno Di 9.00 – 10.30  
*Info + Kursgebühren bitte erfragen*

*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,- €

**23.02. + 16.03. + 13.04. 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*

**08.02. + 29.03. + 12.04. Fr 19:00 – 21:00**

### **BERKELEY BÜCHERRUNDE**

Mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch. Neue Leser sind willkommen!

**27.02. + 27.03. + 24.04. 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](mailto: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. Bei Workshops ab €25,- zahlen FFFs € 5,- weniger

**FINGERHUT AKADEMIE \* Crottorf 5 \* 51598 Friesenhagen**

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



# Kozmic Blues

## Einblick - Aussicht - Ausblick - Einsicht

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. 08.02. 19:00 Uhr

### **AM KÖLNBERG**

(Laurentia Genske u. Robin Humboldt, D 2014, 88 min)

Am Kölnberg ist 24 Stunden 12 Uhr Mittags, sagt Sabine, eine der 4 ProtagonistInnen dieses Dokumentarfilms über ebene Hochhaussiedlung am südlichen Rande Kölns.

Der Film zeigt Menschen die am äußeren Rand der Gesellschaft leben und er zeigt diesen Rand genau in der Mitte von Deutschland. Solche Orte, die sogenannten sozialen Brennpunkte sind keine Ausnahmen, sie sind die Regel. Doch wer kennt diese Orte schon, fernab der Szeneviertel und der Einkaufsmeilen wenn er oder sie nicht gerade hier arbeiten oder leben muss? Die beiden Filmemacher haben über zwei Jahre vier Menschen die in jenem „Problemviertel“ leben, unvoreingenommen begleitet. Entstanden ist, wie ich finde, ein toller Film, amüsant-deprimierend, humor- und respektvoll - außergewöhnlich!

...am Ende bleibt der Traum von einem Leben fernab.



FR. 29.03. 19:00 Uhr

### **RAD DER ZEIT**

(Werner Herzog, 2003, 80 min, deutsch)

„Das Thema Buddhismus ist mir von Natur aus fremd. Ich meine damit, dass ich aus einer anderen Kultur stamme und nie das Bedürfnis hatte, in einem anderen Kulturkreis Religionstourismus zu betreiben.“ Werner Herzog war zunächst sehr skeptisch als die buddhistische Gemeinde Graz mit dem Wunsch an ihn herantrat, die erste buddhistische Kalachakra-Initiation auf europäischem Boden zu filmen. Er tat es und der Dalai Lama unterstützte ihn dabei. Herzog begibt sich auch zum Berg Kailash in Tibet, ohne Drehgenehmigung filmt er hier allein mit einer kleinen Digitalkamera. Werner Herzog sucht in seinen Filmen Menschen in Grenzbereichen auf, er scheut sich selber nicht über Grenzen zu gehen. Es sind die Orte an denen zuvor noch niemand war, die ihn interessieren.



FR. 12.04. 19:00 Uhr

**WORKING MAN'S DEATH**

5 Bilder zur Arbeit im 21. Jahrhundert

(Michael Glawogger,

Deutschland/Österreich 2005, 126 min)

*Keiner kann acht Stunden lang essen, keiner acht Stunden lang trinken, keiner acht Stunden lang lieben - aber acht Stunden ununterbrochen arbeiten, das kann man. Kein Wunder dass die Menschen sich selbst und ihre Mitmenschen auf diese weise kaputt machen.*

- William Faulkner

Natürlich kann Arbeit viel sein, so sagt Michael Glawogger, in seinem Film geht es um schwere körperliche Arbeit. Der Filmmacher führt um die Welt, in die illegalen Minen der Ukraine, zu den Vulkanen der Schwefelarbeiter in Indonesien, auf einen Schlachthof in Nigeria, zu einem Schrottplatz für Ozeanriesen in Pakistan und zu Stahlarbeitern in China.

Dieser Film ist eine Reise an Orte, eine Reise zu den Menschen die dort leben und arbeiten und ein vielschichtiges, nachdenklich stimmendes Filmessay.