



# FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

## Februar - April 2023

### ENGLISH CONVERSATION

with Pieter Zet

For beginners and advanced learners to strengthen hidden skills and melt away all shyness to speak English.

2 x 4 Stunden + Tee/Kaffeepausen: 60 €, ein Tag: 35 €

**4./5. Februar Sa. 14:00 – 18:00 So: 9:00 – 13:00**

### ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

**WOCHENEND INTENSIVKURS** mit Andrea Piccinno

Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer.

**Freitag 24. März 18:00 - 20:15**

**Samstag 25. März 9:30 - 12:30**

### ÜBUNGSGRUPPE "PARLARE L'ITALIANO"

Wir treffen uns zweimal im Monat, um das Erlernte zu vertiefen. In lustiger Runde - kein Unterricht.

*Termine bitte im Büro erfragen*

### FUNKY FOLK(S)LIEDER

mit Bettina Hilchenbach & Gitarre

Wir lassen unseren Klangkörper schwingen und bringen die Seele zum Klingen. Gesungen wird was Spaß macht! Mit vielen Texten freuen wir uns auf neue Sänger, Liederwünsche bitte mitbringen.

**3. März + 14. April**

**Fr. 19:00 - 20:30**

### HAFER

mit Vera Bröcher

Der Fit- und Muntermacher verdient es nicht nur als „Flocke“ gegessen zu werden! Seine besonderen löslichen Ballaststoffe sind Labsal für den Darm und seine Antioxidantien für unsere Gefäße. Wir kochen ein dreigängiges, vegetarisches Menü.

*45 € inkl. Lebensmittel*

**Freitag 10. Februar**

**16:00 - 19:00**

### KLANG & SCHALE

**EIN TAG DER INNEREN RUHE UND ENTSPANNUNG**

mit Maria Bender

Klangschalen können mit ihren Schwingungen auch die sehr tiefen Spannungen lösen. Das geschieht sanft und auf wohlthuende Weise. Nach und nach zentrieren sich Körper und Geist ganz von alleine.

*Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen.*

**Samstag 11. Februar 35 €**

**10:00 - 16:00**

### WORKSHOP QI GONG

mit Christiane Rosum

Qi Gong ist eine uralte, chinesische Bewegungskunst, die auf 3 Säulen basiert: Bewegung – Atmung – innere Aufmerksamkeit. Durch die sanften und flüssigen Bewegungsabläufe, die Schritt für Schritt erklärt und angeleitet werden, wird das Qi (die Lebensenergie) zum Fließen gebracht. Die Übungen fördern unser seelisches Wohlbefinden und können unsere Gesundheit stärken.

Ein Tag mit etwas Theorie aber viel Entspannung!

**Samstag 25. Februar 60 €**

**10:00 - 16:00**

### FERMENTATION: KIMCHI UND GINGER-BEER

mit Manuel Klein

Lebensmittel haltbar zu machen ist vermutlich fast so alt, wie die Menschheit. Durch Fermentation haltbar gemachte Lebensmittel sind gesund und direkt aus dem Garten einfach selbst herzustellen. Wir machen eine Exkursion nach Asien und bereiten Kimchi zu, das als Beilage zum Reis dient. Auch werden wir uns mit der Fermentation von Getränken beschäftigen, Ginger-Beer probieren und den Ansatz herstellen.

Bitte mitbringen: 1 Kopf Chinakohl ca. 1 kg, 100 gr. frischen Ingwer, 2 x 500 gr. Gläser und ein kleines Glas mit Schraubdeckel. Alle anderen Zutaten werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

**Samstag 4. März 30 €**

**10:00 - 13:00**

### ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher

Wie es in mir lebt, was ich wirklich brauche für einen bereichernden Kontakt mit mir und anderen. Achtsamkeit ist Wertschätzung im Umgang mit sich selbst und miteinander. Gespräche, Übungen, Meditation und mehr.

**Samstag 11. März Spende**

**10:00 - 18:00**

### AYURVEDA KÜCHE

mit Ute Stricker

Wir werden die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha kennenlernen und schauen was diese drei Konstitutionstypen für jeden individuell bedeuten können. Aber Probieren geht über Studieren! In diesem Workshop werden wir ein leckeres vegetarisches Menü aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Reis, sowie Chutneys und ein Dessert zubereiten. Außerdem sprechen wir über den Geschmack der Nahrungsmittel und lernen, diese den Doshas zuzuordnen.

**Samstag 22. April 45 € inkl. Lebensmittel 10:30 - ca.14:30**

### HISTORISCHER ERZÄHLKREIS

mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach

Wir treffen uns bei Kaffee + Kuchen zu Gesprächen über Früher. Wir wollen alte Zeiten feiern und wieder aufleben lassen. Sie sind wichtig für die Gegenwart. Falls vorhanden, bitte alte Fotos mitbringen. Auf Wunsch können wir Abholung organisieren.

**Sonntag 23. April Spende**

**15:00 - 17:00**

### SCHREIBATELIER

mit Elisabeth Demmer

In diesem Workshop lassen wir uns von dem beeindruckten, was uns vor Ort begegnet und bringen anschließend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst. Außer Lust am Schreiben sind dazu keine Vorkenntnisse erforderlich. Schreibmaterial bitte mitbringen.

**Samstag 29. April 25 €**

**10:00 - 16:00**

**Bitte Gebühren im Voraus überweisen!** Alle Workshops + Events sind inklusive Verpflegung.

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

## Wöchentliche Aktivitäten

### BROTBACKEN IM STEINOFEN „BACKES“

mit Claudia Schwenk  
Das älteste Handwerk und ein gutes Muskeltraining.  
Gemeinsam Brot selbst zu backen macht froh. € 10  
Nach Absprache **Mo 8:30 - 12:00**

**04.02. + 18.03. + 15.04. Sa 8:30 - 12:00**

### YOGA-LIVE

Claudia Bucher **Mo 19:30 - 21:00**  
Michael Stein **Mi 19:00 - 20:30**  
Angelika Dönhoff **Do 19:00 - 20:30**

*Yoga Probestunde je €10,--*

**YOGA-ZOOM** Termine bitte im Büro erfragen

### SPRACHKURS ITALIENISCH

mit Andrea Piccinno  
Für Anfänger (neuer Kurs)  
und Fortgeschrittene (A2)  
**Mittw. ab 9:15** Nähere Infos bitte im Büro erfragen

### ATELIER – TAG

nach Absprache geöffnet: **Di 9:00 - 18:00**  
Malen + Zeichnen in eigener Regie und Einteilung. Wir  
bieten: Raum & Zeit, Objekte zum Abzeichnen oder  
Malen und auf Wunsch Beratung.

## Monatliche Aktivitäten

### EMPATHISCHE ZEIT

#### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Conny Höschler  
Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse  
der gewaltfreien Kommunikation vertiefen wollen.  
*Bitte anmelden. Spende* **Fr 18:00 - 19:30**  
**27.01. + 24.02. + 31.03. + 28.04.**

### KOZMIC BLUES

Dokumentarfilme mit Michael Stein *Info: Beipackzettel*  
öffnen Auge und Ohr und geben Einsicht in die Vielfalt  
von Lebenswelten. Gemeinsam anschauen, zusammen  
sein und sich nach Wunsch austauschen  
**03.02. + 17.03. + 21.04. Fr 19:00 - 21:00**

### BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.  
Neue Leser sind willkommen!  
**22.02. + 29.03. + 26.04. Mi 19:00 - 20:30**  
**BERKELEY BIBLIOTHEK Di+Fr 9:00 - 11:00**

### STRICKEN

mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach  
Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.  
*Pro Sitzung 10 € + Material FFF: nur Material*  
**03.02. + 03.03. + 14.04. Fr 17:00 - 19:00**

### BRETTSPIELE ENTDECKEN mit Michael Stein

Gemeinsam gewinnen und verlieren macht ungeheuer  
viel Spaß! Die Würfel fallen jeweils am:  
**2. + 4. Samstag im Monat ab 15:00**  
*Abweichungen möglich*

## Anmeldung + Information

Dienstag und Freitag 9:00 - 11:00 Uhr Tel.: 02294 / 90 07 50

e-mail: [fingerhut.akademie@hatzfeldt.de](mailto:fingerhut.akademie@hatzfeldt.de)

*Bitte überweisen Sie Workshop- und Seminargebühren nach der Teilnahmebestätigung unsererseits. Bei einer Absage bis 7 Tage vorher, oder einer Absage unsererseits, überweisen wir den Betrag zurück. Die Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt – wir benachrichtigen die angemeldeten Teilnehmer, wenn ein Kurs ausfällt. Hören Sie auch unsere Telefonansage für Programmänderungen ab.*

**Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wir haften nicht für Schäden, Verluste, für Änderungen oder Ausfall eines Angebotes. 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-Freund/in (FFF) wird man durch einen Jahresbeitrag von € 120,- oder Programmbeitrag von € 50,-  
Bitte überweisen Sie den Jahresbeitrag im Januar, oder den Programmbeitrag vor Programmbeginn. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich. Auf Wunsch stellen wir Spendenquittungen und Teilnahmebescheinigungen aus.

FINGERHUT AKADEMIE \* Crottorf 5 \* 51598 Friesenhagen

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

[www.innenreise.de](http://www.innenreise.de)

[www.fingerhut-akademie.de](http://www.fingerhut-akademie.de)

