



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Februar - April 2026

MALEN

mit Christine Eicher

Ein frühlingsbunter Malnachmittag erwartet Euch mit Aquarellstift/ Pinsel und Papier. Ihr könnt nach Vorlage malen oder nach eigener Fantasie. Die Farben werden mit Wasser auf speziellem Papier vermalt, und durch Zauberhand entsteht ein Aquarell.

Samstag 14. Februar 15 € inkl. Material 15:00 - 18:00

SCHACH

mit Roland Krämer

Sie haben Anderen beim Schachspielen zugesehen und würden gerne selber einmal am Brett sitzen? Nichts leichter als das: Im Schachworkshop lernen Sie alle Regeln und gehen Ihre ersten Schritte bei der Eröffnung einer Schachpartie. Bei Interesse folgen weitere Workshops.

Sonntag 15. Februar 10 € 15:00 - 17:00

LIEDER FÜR EINE REISE NACH INNEN

mit Simone Bell und Max Schumacher

bieten eine wohltuende und zugleich kraftvolle Möglichkeit, durch gemeinsames Singen in die Stille zu kommen.

Februar: Mantren + mantrische Lieder. April: Taize Lieder

Freitag 20. Februar + 10. April Spende 19:00 - 21:00

ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher und Verena Stamm

Die bewährten Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit und Gewaltfreier Kommunikation ermöglichen eine bereichernde Verbindung mit uns selbst, miteinander und verbessern unseren Umgang mit Konflikten.

Samstag 21. Februar Spende 10:00 - 18:00

MÄRCHENMANUFAKTUR

Es war einmal...

mit Michael Stein

Früher war das Erzählen von Märchen das Normalste der Welt. Gelernt wurden sie durch Zuhören, doch versiegte die mündliche Überlieferung in Zeiten von Film und Internet weitgehend. Das wird in der Märchenmanufaktur wieder geradegerückt! Alles dreht sich hier um Volksmärchen: Tipps zum Erzählen, mögliche Deutungen und Gelegenheit zum Üben. Für alle, die Märchen lieben.

Sonntag 22. Februar 10 € 15:00 - 18:00

FILZEN

mit Maria Häußermann

Die seifige Sinneserfahrung mit dem künstlerischen Ergebnis macht Erstaunliches möglich. Verschiedene Techniken werden erlernt, und passend zur Jahreszeit entsteht so vielerlei bunte Frühlingsdeko aus Wolle.

Samstag 28. Februar 40 € inkl. Material 10:00 - 16:00

KLANG & SCHALE

mit Maria Bender

Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung.

Die angenehmen Schwingungen der Klangschalen lösen sanft auch die tieferen Spannungen, sodass sich Körper und Geist nach und nach ganz von alleine wieder zentrieren.

Samstag 7. März 35 € 10:00 - 16:00

MANDALA-MALEN mit Elisabeth Demmer

Mandalas sind Kreisbilder, die einem in allen Kulturen und auch in der Natur begegnen. Wir malen unser ganz persönliches Mandala, wobei aus dem Inneren wie von alleine ein farbiges Bild entsteht.

Sonntag 8. März 30 € inkl. Material 10:00 - 16:00

!!! FINGERHUT FEIERT !!! „Geschichten aus Hawaii“
Zweiter von drei Vorträgen von Amy Gore:

Die Wiederherstellung der Hoffnung.

Diesmal geht es um die von der indigenen Jugend intensiv vorangetriebene Wiederbelebung der lange unterdrückten Schöpfungsmythen Hawaiis und, damit zusammenhängend, um die beeindruckend erfolgreiche Neuanwendung altpolynesischer Aquakultur- und Landwirtschaftstechniken. Eine Möglichkeit für den Menschen, trotz allem, wieder seinen Platz in der kosmischen Ordnung einzunehmen.

Und eine gute Gelegenheit, sich bei Speis & Trank zu treffen.

Freitag 13. März Spende 18:00 - 21:00

MIT AYURVEDA AUS DEM WINTERSCHLAF

Kochen mit Ute Stricker

Der ayurvedische Frühling ist die beste Zeit, den Körper mit leichten und wohlschmeckenden Gerichten aus dem Winterschlaf zu holen und zu entschlacken. Am Besten geschieht das mit einem ganzheitlichen vegetarischen Menü, bestehend aus einer Suppe mit Chapati (dem klassischen Fladenbrot), Gemüsegerichten (Ofen + Pfanne), Currys, Getreide- und Reisspeisen, sowie einem Chutney und einem Dessert.

Samstag 21. März 50 € inkl. Lebensmittel 10:00 - 14:00

KELTEN UND IHRE KRÄUTER

mit Eva Flechsenberger

Die Pflanzen der Kelten – Mythos oder Wirklichkeit? Mit der Frage im Hinterkopf geht es in der alten Crottorfer Gärtnerei auf Entdeckungsreise. Welche Pflanzen nutzten die Vorfahren, welche sind bekannt und wie können wir sie heute nutzen? Es endet mit der gemeinsamen Herstellung eines Kräuteröls und -Essigs für den kulinarischen Genuss.

Samstag 18. April 25 € inkl. Material 14:00 - ca. 17:30

SCHREIBATELIER

mit Elisabeth Demmer

Gedanken bilden sich im Raum und auch im Schweigen während eines Spaziergangs. Solche Eindrücke in Worte zu fassen, ist Kreativität, und die ist immer überraschend. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, sondern Lust am Schreiben, Papier, Stift und Neugierde.

Samstag 19. April 25 € 10:00 - 16:00

FLECHTEN MIT WEIDEN mit Anna Weber

Aus den Weiden der Region lassen sich sehr gut kleine Kunstwerke flechten, sowohl zur Deko als auch zum praktischen Gebrauch. Zum Beispiel ein Zartokorb. Das Flechten wird in einzelnen Schritten erlernt. Das fördert auf angenehme Weise die Konzentration, der Geist kommt zur Ruhe und selbst sehr steife Finger werden wieder beweglich.

Samstag 25. April 40 € inkl. Material 11:00 - 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

YOGA-LIVE

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

Probestunde €10,--

YOGA + STILLE ZOOM

mit Michael und Angelika
Zeiten und Links bitte erfragen
Bewegung/Atem/Stille **Mo (2x) + Di + Do (90 Min)**
Atem/Stimme/Stille **Mi + Fr + Sa 11:30 - 12:00**

STILLE LIVE mit Max Schumacher

Zeit für Ruhe: Sitzen und der inneren Stille zulächeln.
Keine Anmeldung nötig.

Ab 1. Februar So 18:00 - 19:00

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.

Monatliche Aktivitäten

EMPATHISCHE ZEIT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Verena Stamm
Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen wollen. Spende
27.02. + 27.03. + 24.04. Fr. 19:00 - 20:30

KOZMIC BLUES mit Michael Stein

Diese Dokumentarfilme öffnen Auge und Ohr und geben Einsicht in die Vielfalt von Lebenswelten. Gemeinsam anschauen, zusammen sein und sich nach Wunsch austauschen *Info: s. Beipackzettel*
06.03. + 20.03. + 17.04. Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE

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

25.02. + 25.03. + 29.04. Mi 19:00 - 20:30
BERKELEY BIBLIOTHEK Di + Fr 9:00 - 11:00

JIN SHIN JYUTSU

ENERGIE IM GLEICHGEWICHT

mit Rosita Schneider
Mit dem kraftvollen Jin Shin Jyutsu die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Das geschieht durch sanftes Auflegen der Fingerspitzen auf bestimmte „Energieschlösser“ am Körper und hilft einem, jederzeit und überall den eigenen Stress wieder zu lösen.

Offene Gruppe, 1 x im Monat nach Vereinbarung

Ab 3. Februar 15 € pro Abend Di 18:00 - 19:30

AUTORENSTAMMTISCH

mit Thomas Dohrmann
Gemütliches Beisammensein für interessierte Hobbyautoren. Austausch über alles, was Schreiben betrifft, Selbstgeschriebenes, Erfahrungen beim Organisieren von Lesungen usw.. Gerne mit eigenen Beiträgen.
Termine bitte im Büro erfragen. *Spende*

Ab Februar So ab 9:00

Anmeldung + Information Kerstin Heidemann und Christine Eicher

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

e-mail: 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.
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
www.fingerhut-akademie.de

