



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Mai - Juli 2022

BRETTSPIELE ENTDECKEN Die Würfel sind gefallen!

Mit Michael Stein

Wir wollen die spielerische Natur in uns bewahren und neue und alte Brettspiele entdecken und wiederentdecken! Beim gemeinsamen Verlieren und Gewinnen hat man nicht nur zusammen ungeheuer viel Spaß, sondern lernt sich und seine Mitspieler ganz neu kennen und bleibt dabei geistig geschmeidig!

Nach Absprache regelmäßige Treffen an Wochenenden!

MAILIEDER SINGEN mit Bettina Hilchenbach

Singen macht Spaß und wirkt Wunder. Mailieder drücken die freudige Frühlingsstimmung besonders gut in ihren Worten und Melodien aus. Wir haben viele Texte und freuen uns bei Tee + Keks auf neue Sänger.

Freitag 6. Mai *Spende* **19:00 - 20:30**

WESTERWÄLDER EIERKÄSE mit Bettina Hilchenbach

Wir erlernen die traditionelle Zubereitung nach altem Rezept. Zur anschließenden Verspeisung in gemütlicher Runde und zum Mitnehmen.

Samstag 7. Mai *20 €* **14:00 - 17:00**

NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA 6 Abende

Mit Michael Stein *für Anfänger und Interessierte*

Eine Anleitung in sanfte, sehr langsame Körperübungen unter Beobachtung des Atem. Das Ziel ist es die eigene innere Ruhe zu erfahren, der Beziehung zu sich und der Welt, ein tiefes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln und die Kraft des eigenen Atem zu erkennen.

Ab dem 25. Mai *50 €* **6 x Mi 19:00 - 20:30**

ÜBUNGSGRUPPE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

3 Nachmittage mit Claudia Bucher und Conny Höschler
Eine offene Übungsgruppe für alle, die ihre (zumindest Grund-) Kenntnisse der gewaltfreien Kommunikation im gemeinsamen Üben vertiefen wollen.

Bitte anmelden. Spende **Fr. 18:00 - 19:30**

27. Mai + 24. Juni + 29. Juli

MODELLIEREN MIT BETON mit Klaudia Sommer

Zement, Sand, Wasser + ein tragendes Gerüst. Wir modellieren kleine Gartenskulpturen, ob Hühner oder Frösche – jedes Objekt ist ein Unikat. *Feste Schuhe und Arbeitskleidung*

Samstag 11. Juni *50 € inkl. Material* **10:00 - 17:00**

BIGGETALWANDERUNG

Mit Dr. Franz Straubinger

Wir wandern im Naturschutzgebiet „Quellgebiet der Bigge“ und beobachten den natürlichen Dreiklang Wasser, Wald und Blütenpflanzen. Unser Weg führt uns auch durch historische Landmarken des ehemaligen Klosters Friesenhagen. Treffpunkt Fingerhut Akademie Crottorf.

Festes Schuhwerk

Samstag 18. Juni *Spende* *Bitte anmelden* **10:00 - 12:30**

KRÄUTERWANDERUNG

Mit Elisabeth Emmert

Die Wiese steckt voller Geheimnisse, und sie wird immer geheimnisvoller, je tiefer man hineinblickt. Desto mehr wächst auch der Respekt. Eingeweiht und geleitet von der Expertin, sammeln und bestimmen wir Pflanzen und Kräuter für die Küche und verspeisen sie danach als Salat.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden, geeignetes Schuhwerk

Sonntag 19. Juni *20 €* **11:00 - 14:00**

AMIGURUMI - FIGUREN

Mit Anna Weber

Amigurumi ist eine japanische Strick- oder Häkelkunst, mit der kleine Tiergruppen, Gegenstände, Lebensmittel, usw. hergestellt werden. Amigurumi - Figuren sind naive Nachbildungen. Sie eignen sich zum Spielen, Sammeln oder z.B. auch als Schlüsselanhänger. Gehäkelt wird in Spiralen und Runden mit Baumwollgarn.

Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich.

Samstag 25. Juni *40 € inkl. Material* **11:00 - 16:00**

KLANG + SCHALE

Ein Tag der inneren Ruhe + 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 2. Juli *30 €* **10:00 - 16:00**

!!! FINGERHUT FEIERT DAS ZUSAMMENSEIN !!!

Mit einem Gartenfest zu dem Alle (+ Freunde) eingeladen sind, die in irgendeiner Weise mit der FA zu tun haben: Bei gutem Wetter auf dem Rasen des alten Gemüse & Obstgartens, bei Regen in den Räumen der F. A.. Schon das Zusammenkommen- Wollen hilft gegen all den Stress. Darauf basiert die ganze Fingerhut Akademie. Gerne könnt Ihr Ideen, irgendeine Performance und/oder etwas (Vegetarisches) zu essen mitbringen. Getränke und eine Suppe liefern wir. Ihr könnt aber auch einfach so kommen und Euch selbst mitbringen. Je mehr mitmachen, desto bunter wird es.

Samstag 9. Juli **ab 18:00**

ACHTSAMKEIT

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 30. Juni *Spende* **10:00 - 18:00**

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.
Nach Absprache € 10 **Mo 8:30 - 12:00**

YOGA-LIVE
Claudia Bucher **Mo 19:30 - 21:00**
Angelika Dönhoff **Do 19:00 - 20:30**

YOGA-ZOOM
Termine bitte im Büro erfragen

SPRACHKURS ITALIENISCH
Mit Andrea Piccinno
Für Anfänger und Fortgeschrittene (A2)
Do. ab 10:30 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

BROTBACKEN IM BACKES (Steinofen)
Mit Claudia Schwenk
Brot selbst zu backen, vor allem mit anderen zusammen, macht froh. Es bringt gute Gedanken und Gespräche.
7.5. + 11.6. + 16.7. € 10 Sa. 8:30 - 12:30

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
13.5. + 10.6. + 8.7. Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE
Mit Bettina Hilchenbach
Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.
Neue Leser sind willkommen!
25.5. + 29.6. + 27.7. 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*
6.5. + 3.6. + 1.7. Fr. 17:00 - 19:00

Anmeldung + Information: Dienstag + Freitag 9:00 - 11:00

Bettina Hilchenbach

Kerstin Heidemann

Claudia Schwenk

Tel: 02294 / 90 07 50

e-mail: fingerhut.akademie@hatzfeldt.de

Ausprobieren: für alle Wochenkurse 2 x möglich, je €10,-- .

Aktuelle Corona Regelungen bitte bei Anmeldung im Büro erfragen.

Bitte überweisen Sie Workshop- und Seminargebühren mit der Anmeldung. 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: € 120,- / Programmbeitrag: € 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

www.fingerhut-akademie.de

