



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Mai - August 2025

LEDER PUNZIEREN - DAS ALTE HANDWERK

mit Franziska Hilchenbach

Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit professionellem Werkzeug ein Motiv an einem Lederstück auszuprobieren. Für Anfänger ab 16 Jahren

Samstag 17. Mai 50 € inkl. Material 13:00 - 17:00

ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher und Verena Stamm

Mit Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation erleben wir bereichernde Verbindungen mit uns selbst und miteinander und verbessern unseren Umgang mit Konflikten

Samstag 24. Mai Spende 10:00 - 18:00

JIN SHIN JYUTSU

DEINE ENERGIE IN BALANCE

6 Abende

mit Rosita Schneider

Entdecke die Magie des uralten Jin Shin Jyutsu und bringe mit dieser kraftvollen Methode deine Lebensenergie wieder in Fluss! Durch sanftes Auflegen der Fingerspitzen auf bestimmte „Energieschlösser“ am bekleideten Körper, kannst du erlernen - jederzeit und überall - deinen Stress selbst wieder zu lösen.

Ab dem 27. Mai 90 € 6 x Di 18:00 - 19:30

AYURVEDISCHER SOMMER-KOCHKURS

mit Ute Stricker

Dieser Kochkurs stellt wunderbare, einfache Gerichte auch für heiße Tage vor. Ob Fingerfood, wie Samosas oder kleine vegane Burger, sommerliche Bowls mit überraschendem Pesto, fruchtigen Chutneys oder Dips. All das gehört zur ayurvedischen Sommerküche dazu. Natürlich dürfen kühlende Kräuterlimonade und Mango-Lassie, nicht fehlen. Und zum Abschluss noch ein prickelndes Sorbet, besser gehts nicht.

Samstag 7. Juni 45 € inkl. Lebensmittel 10:30 - 14:00

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 bei der erfahrenen Klangkünstlerin auf so sanfte und wohltuende Weise, dass sich Körper und Geist bald ganz von alleine zentrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen.

Samstag 14. Juni 35 € 10:00 - 16:00

SCHREIBATELIER mit Elisabeth Demmer

Im Schweigen, z.B. in einer gemeinsamen Stille oder während eines Spaziergangs in der Natur bilden sich Gedanken im Raum. Sie in Worte zu fassen, bedeutet Kreativität, und die ist immer überraschend. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust am Schreiben, Papier, Stift und Neugier.

Sonntag 15. Juni 25 € 10:00 - 16:00

NATUR UND KUNST mit Dagmar Mischke

Bei einer Führung durch den einstigen, barocken „Wurz- und Krautgarten“ werden Wildpflanzen und Kräuter vorgestellt und zugleich entsprechende Kunstwerke aus dem Barock gezeigt, die genau diese Pflanzen darstellen. Mit Geschichten über Pflanzen, Kunstwerke und Künstlerinnen des 17. bis 21. Jahrhundert führt die Reise bei schönem Wetter zu Tee und Kuchen im „Lust- und Spielegarten“ unter den Linden (bei Regen in der F.A.).

Samstag 21. Juni 20 € 15:00 - ca. 17:30

KRÄUTERWANDERUNG

mit Elisabeth Emmert

Hierbei zeigt sich die Vielfalt und Lebenskraft des Ökosystems Wiese mit seinen zahllosen Insekten, Pflanzen und Kräutern. Elisabeth Emmert teilt einmal mehr ihr unerschöpfliches Wissen und ihre Begeisterung mit allen Interessierten. Es endet mit schönen Gesprächen und einem wohlschmeckenden Wiesensalat in der Fingerhut Akademie. *Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden, geeignetes Schuhwerk.*

Sonntag 22. Juni 20 € 11:00 - 14:00

WALDWANDERUNG mit Dr. Franz Straubinger

Auf den Spuren des Waldes von Morgen. Unser Wald ist aktuell durch Klimakatastrophen stark geschädigt. Welche Strategien können zu dem Zukunftswald führen? Der Waldbegang wird ca. 2,5 Stunden dauern und endet mit einem kleinen Imbiss in der Fingerhut Akademie.

Treffpunkt Fingerhut Akademie.

Bitte anmelden und festes Schuhwerk mitbringen.

Sonntag 29. Juni Spende 9:00 - ca. 12:30

BÜCHER BAZAAR

Es ist so schön, sich zu tummeln und bei einem Tee die Nase in Bücher zu stecken! Wir laden alle Bücher- und Lesefans für ein paar Stunden in die Räume der F.A. ein: zum Stöbern & Tauschen, Mitnehmen & Weiterreichen und zu schönen Gesprächen. Mögen alte Bücher neue Leser finden! Wer selbst einen Bücherstand aufbauen möchte, melde sich bitte im Büro.

Für Kaffee, Tee und Kuchen ist gesorgt.

Sonntag 20. Juli Spende 13:00 - ca. 17:00

!!! FINGERHUT FEIERT: DAS ZUSAMMEN SEIN !!!

Auch in diesem Jahr laden wir zu unserem Gartenfest ein, bei gutem Wetter auf dem Rasen des alten Crottorfer Gemüse & Obstgartens, bei Regen in den Räumen der Fingerhut Akademie. Gerne könnt Ihr (ab sofort) Ideen beitragen, oder am Abend selbst irgendeine Performance vorführen und/oder etwas Vegetarisches zum Essen mitbringen. Getränke, Suppe und Brot liefern wir. Ihr könnt aber auch nur Euch selbst mitbringen, das ist schon fantastisch genug: je mehr wir sind, desto bunter wird es.

Samstag 2. August ab 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 BACKES

mit Claudia Schwenk

Gemeinsam Brot im Steinofen backen macht froh

Di 8:30 - 12:00 nach Absprache € 10,--

Sa 8:30 - 12:00 10.05. + 26.07.

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-Zoom 4 x pro Woche Links bitte erfragen

ÜBUNGSGRUPPE "PARLARE L'ITALIANO"

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

Termine bitte im Büro erfragen

BRETTSPIELE ENTDECKEN mit Michael Stein

Es ist noch Platz am Tisch! Neue Gewinner und Verlierer sind stets willkommen! Ob das neueste Spiel des Jahres, alte Klassiker oder kooperative Spiele, sie alle fordern heraus und bringen dabei Spaß!

Die Würfel fallen jeweils am:

2. + 4. Samstag im Monat ab 15:00

Monatliche Aktivitäten

EMPATHISCHE ZEIT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Conny Höschler

Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen wollen.

Bitte anmelden.

Spende

Fr 19:00 - 20:30

30.05. + 27.06. + 25.07. + 29.08.

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*

09.05. + 13.06. + 11.07.

Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

21.05. + 25.06. + 30.07.

Mi 19:00 - 20:30

BERKELEY BIBLIOTHEK

Di + Fr 9:00 - 11:00

STRICKTREFF *Spende*

Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.

09.05. + 04.07.

Fr 17:00 - 19:00

Anmeldung + Information

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

