



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

September - Dezember 2021

DYADEN + GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

3 Nachmittage mit Claudia Bucher
Bei dieser Form des meditativen Zwiegesprächs wird das Erleben im gegenwärtigen Moment erforscht und ausgedrückt. Es bleibt ohne Kommentar oder Bewertung, sodass jede/r bei sich selbst bleiben und sich immer tiefer verstehen lernen kann.

Spende

10. Sep. + 8. Okt. + 10. Dez. Fr. 15:30 - 18:00

SCHREIBATELIER

Mit Elisabeth Demmer
In diesem Workshop lassen wir uns von dem beeindrucken, 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.

11. Sep. + 11. Dez. 35 € Sa. 10:00 - 16:00

FALKNEREI

Interaktiver Vortrag mit Leonie Hilchenbach
Wir tauchen ein in die Kunst der Falknerei. *Bitte anmelden.*
Sonntag 12. September 20 € 11:00 - 13:00

STRICKEN

Mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach
Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.
Pro Sitzung 10 € + Material FFF: nur Material
17. Sep. + 15. Okt. + 19. Nov. + 3. Dez. Fr. 17:00 - 19:00

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. Oktober 30 € 10:00 - 16:00

FLECHTEN MIT WEIDEN

Mit Anna Weber
Die Weiden sind aus der Region. Wir flechten daraus kleine Kunstwerke, die man zugleich auch praktisch gebrauchen kann. Die Schritte werden einzeln erlernt und dabei werden die Finger schnell beweglicher. Ob Füllhorn, Obst- oder Seifenschale – jedes Objekt ist ein Unikat. *40 € inkl. Material*
Samstag 16. Oktober 11:00 - ca. 16:00

SAUERKRAUT

Mit Adelheid Durben
Der Leistungssport mit dem Kohlkopf – und als Ergebnis das beste Sauerkraut der Welt!
Samstag 30. Oktober 15 € 8:00 – 14:00

STIMME UND STIMMBILDUNG

Mit Manuela Meyer
Lieder singen – der Stimme Gutes tun. Das Zusammenspiel von Atmung, Körper und Stimme ist eine Grundvoraussetzung für das gesunde Singen. Es geht darum, die eigene Stimme bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Mit gezielten Übungen und Liedern wird dies als Ganzheitliches erlebt. Das gemeinsame Singen hat zusätzlich eine positive Wirkung auf den Geist. *25 €*

Sonntag 31. Oktober 14:00 - 17:00
Freitag 12. November 17:00 - 20:00

WASSER

Mit Vera Bröcher
Wasser ist die Quelle des Lebens. Ein kleines Monokül mit außergewöhnlichen Eigenschaften, denn es schenkt uns: Energie, Heilkraft, Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität. Seine Struktur ist viel wichtiger als seine Zusammensetzung. Wasser ist Baustoff für all unsere Zellen und mit der Zellfunktion steht und fällt unsere Gesundheit.

Freitag 5. November 35 € 16:00 - 19:00

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 6. November *Spende* 10:00 - 18:00

ACRYLMALEREI FÜR ANFÄNGER

Mit Christine Eicher
Wir erlernen in einfachen Schritten Farben mischen, die ersten Pinselstriche bis hin zum eigenen Kunstwerk.
Sonntag 14. November 40 € inkl. Material 10:00 - 15:00

SPEKULATIUS

Mit Bettina Hilchenbach
Nach traditionellem Rezept in alten Holzformen. Bitte bringt Gebäckdosen mit, falls wir nicht alles sofort wegspekulieren. Achtung: äußerste Suchtgefahr!
Samstag 27. November 20 € inkl. Material 14:00 - 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 **Di 19:00 - 20:30**
Zusätzliche Termine auch für Anfänger möglich.

YOGA-ZOOM Links im Büro erfragen
Michael Stein **Mo 20:00 - 21:30 Mi 19:00 - 20:30**
Angelika Dönhoff **Do 7:00 - 8:30**

SPRACHKURS mit Andrea Piccinno
Anfängerkurs Di 9:00 - 10:30
A2 Do 10:30 - 12:00
Gebühren bitte erfragen

ATELIER - DIENSTAG für FFF geöffnet: **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.
4.9. + 13.11. + 4.12. € 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
24.9. + 29.10. + 26.11. Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE
Mit Bettina Hilchenbach
Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.
Neue Leser sind willkommen!
29.9. + 27.10. + 24.11. + 8.12. Mi 19:00 - 20:30

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,-. Bei allen Aktivitäten und Veranstaltungen müssen die Hygienevorschriften eingehalten werden. Also nicht vergessen: Händewaschen, Desinfizieren, Abstand halten und immer Masken dabei haben.

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

