



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF September - Dezember 2022

VOLKSLIEDER SINGEN

Mit Bettina Hilchenbach
Singen macht Spaß und wirkt Wunder. Wir haben viele Texte und freuen uns bei Tee + Keks auf neue Sänger.
Mit Gitarrenbegleitung. **Fr. 19:00 - 20:30**
9. Sep. + 7. Okt. + 4. Nov. + 2. Dez.

HERBSTABEND IM HOF Lieder, Gespräche + Borschtsch

Mit der Folkloregruppe Dyvyna
Die alten Steine der Renaissance lassen die geheimnisvollen Harmonien der Ukrainischen Volksmusik voll erklingen. Ein guter Vorwand, den Abend zusammen zu verbringen.
Spende f. Medikamente für ein Kinderkrankenhaus in der Ukraine. Das Straßentor ist geöffnet ab 17:30.
Samstag 10. September **Beginn 18:00**

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 17. September 25 € **10:00 - 16:00**

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

WOCHENEND INTENSIVKURS IN KLEINER GRUPPE
Mit Andrea Piccino
"Wie überlebe ich in einem italienischen Restaurant".
Freitag 23. September **17:00 - 20:00**
Samstag 24. September 70 € **9:00 - 12:00**

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.

FERMENTATION TEIL 1

Techniken der Haltbarmachung von Gemüse für den Winter
KIMCHI - DER ASIATISCHE SUPERKOHL
Eine Reise in die asiatische Küche mit Manuel Klein
Die Methoden sind fast identisch mit unseren, die Zutaten und das Ergebnis jedoch überraschend anders. Wir werden Kimchi scharf und nicht scharf herstellen. Bitte bringt einen Chinakohl (ca. 1kg), ein scharfes, größeres Messer, eine Schneidunterlage und zwei Gläser 500ml mit luftlichtem Deckel mit. Alles andere wird gestellt.
Kleine Vorschau: Im nächsten Jahr werden wir Ginger-Beer (fermentiertes Getränk) herstellen.
Samstag 15. Oktober 20 € **10:00 - ca. 13:00**

NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA 6 Abende

Mit Michael Stein *für Anfänger und Interessierte*
Eine Anleitung in sanfter, sehr langsamer 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 26. Oktober 50 € **6 x Mi 19:00 - 20:30**

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 29. Oktober 30 € **10:00 - 16:00**

SAUERKRAUT

Wir treffen uns, um gemeinsam Sauerkraut zu machen. Wer nicht weiß wie es geht, dem helfen wir. Einen eigenen Gärtopf oder Fermentiergläser bitte mitbringen.
Weitere Zutaten im Büro erfragen.
Samstag 29. Oktober **10:00 - 13:00**

FLECHTEN MIT WEIDEN

Mit Anna Weber
Wir flechten mit Weiden aus der Region kleine Kunstwerke, die man auch praktisch gebrauchen kann. Die Schritte werden einzeln erlernt und dabei werden die Finger schnell beweglicher. 40 € inkl. Material
Samstag 5. November **11:00 - ca. 16:00**

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

ARABISCH KOCHEN

Mit Reem Atieh
Exotische und wohlschmeckende Gerichte nach syrischen Rezepten werden gemeinsam gekocht und verspeist. 30 € inkl. Material
Freitag 18. November **17:00 - 20:00**

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!
2. + 4. Samstag im Monat ab 15:00 *Abweichungen möglich.*

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**

10.9. + 19.11. + 3.12. Sa 8:30 - 12:30

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 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

EMPATHISCHE ZEIT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Conny Höschler

Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse der gewaltfreien Kommunikation im gemeinsamen Üben vertiefen wollen.

Bitte anmelden.

Spende

Fr 18:00 - 19:30

26. Aug. + 30. Sep. + 28. Okt. + 25. Nov.

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

2.9. + 14.10. + 11.11. + 9.12.

Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

28.9. + 26.10. + 30.11. + 14.12. 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

9.9. + 7.10. + 4.11. + 2.12

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 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 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

www.fingerhut-akademie.de

