



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF September - Dezember 2023

WORKSHOP QI GONG mit Christiane Rosum

Qi Gong ist eine uralte, chinesische Bewegungskunst, die auf 3 Säulen basiert: Bewegung, Atmung und innere Aufmerksamkeit. Durch die sanften und fließenden Bewegungsabläufe, die Schritt für Schritt angeleitet werden, wird das Qi (die Lebensenergie) zum Fließen gebracht. Die Übungen fördern unser Wohlbefinden und können unsere Gesundheit stärken. Ein Tag mit etwas Theorie, aber viel Entspannung!

Samstag 14. Oktober 60 € 10:00 - 16:00

FINGERHUT FEIERT: DIE SCHWALBEN

Vortrag von Stefan Sommerfeld

Schwalben sind Frühlingsboten und Glücksbringer, brüten sie am Haus halten sie Unwetter ab, so der Volksglaube! Seit jeher erfreuen sich Menschen an ihnen, aber sie sind heute sehr bedroht. Der Vortrag von Stefan Sommerfeld bringt uns den Glücksvogel näher, sensibilisiert und zeigt was wir für sein Wohl tun können.

Für Speis und Trank ist gesorgt.

Freitag 8. September 18:00 - 20:00

ENGLISH TEA & CONVERSATION mit Pieter Zet

Der erfahrene Sprachlehrer passt auf, dass in den kleinen Gruppen alle zu Wort kommen und ihre Kenntnisse verbessern können, egal ob sie mit Englisch ganz neu anfangen, ihr verstaubtes Schulenglisch regenerieren oder ein schon fließendes Englisch benutzen und aufpolieren wollen.

Also: Englisch sprechen und Spaß haben. *Bitte verbindlich anmelden. FFF: Spende, Gäste: 50 € beide Tage, 30 € 1 Tag*

Sa/So 16./17.Sept. Sa: 14:00 - 18:00 So: 9:00 - 13:00

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.

Samstag 23. September 25 € 10:00 - 16:00

BÜCHER BAZAAR

Es ist schön sich zu tummeln und bei einem Tee die Nase in Bücher zu stecken! Wir laden ein zum Stöbern & Tauschen und Weiterreichen, denn es ist wunderbar, wenn alte Bücher neue Leser finden! Diejenigen, die selbst einen kleinen Bücherstand aufbauen möchten, mögen sich bitte im Büro melden. *Für Kaffee, Tee und Kuchen wird gesorgt.*

Sonntag 15. Oktober Spende 11:00 - 14:00

NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA 6 Abende

mit Michael Stein *für Anfänger und Interessierte*
Eine Anleitung in sanfte, sehr langsame Körperübungen unter Beobachtung des Atems. 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 Atems zu erkennen.

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

AYURVEDA KÜCHE mit Ute Stricker

Der Garten der Natur beliefert uns mit wunderbaren Dingen, wie Kürbis, Fenchel, Wurzelgemüse und vielem mehr. Lasst Euch in die ayurvedische Gemüseküche entführen und kocht mit uns ein leckeres und gesundes Herbstmenü, abgerundet mit guten Getreidebeilagen und pikantem Chutney. 45 € inkl. Lebensmittel

Samstag 28. Oktober 10:30 - ca. 14:30

ORIENTALISCHER TANZ mit Susanne Schon

Eine besondere Art der Körperbewegung für Alt und Jung. Wir lernen den Bauchtanz kennen und erlernen zugleich die ersten Schritte und Figuren des orientalischen Tanzes. Daraus werden kleine Bewegungsfolgen zusammengefügt, so dass sich bereits in den ersten Stunden ein Gefühl für diesen Tanz entwickeln kann.

Samstag 4. November 25 € 15:00 - 17:00

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 sanft und auf wohltuende Weise. Nach und nach zentrieren sich Körper und Geist ganz von alleine.

Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen.

Samstag 11. November 35 € 10:00 - 16:00

KREATIVE GRÜßKARTEN mit Christine Eicher

Kreativ werden und der Phantasie freien Lauf lassen macht Spaß! Wir gestalten Karten für die unterschiedlichsten Anlässe, vielleicht auch für das nahende Weihnachtsfest? Bastelmaterialien werden gestellt!

Samstag 18. November 25 € inkl. Material 15:00 - 18:00

ACHTSAMKEITSTAG 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 25. November Spende 10:00 - 18:00

MANDALA-MALEN mit Elisabeth Demmer

Mandalas sind Kreisbilder, die einem in allen Kulturen und in der Natur begegnen. Wir malen unser ganz persönliches Mandala, wobei wir aus unserem Inneren ein farbiges Bild entstehen lassen.

Samstag 9. Dezember 30 € inkl. Material 10:00 - 16:00

SCHOKOLADE - ERLEBEN mit Vera Bröcher

Verkostung und Vortrag

Wer liebt sie nicht? Heute reisen wir in die Schokoladenwelt, riechen, probieren und erfahren Spannendes über dieses sinnliche Lebensmittel! Passt auf, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Samstag 16. Dezember 30 € 14:00 - 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

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**

30.09. + 07.10. + 18.11. + 02.12. Sa 8:30 - 12:00

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 4 x pro Woche Termine bitte erfragen

SPRACHKURS ITALIENISCH

mit Andrea Piccinno

Für Anfänger (neuer Kurs)

und Fortgeschrittene (A2)

Mittw. ab 9:15 Nähere Infos bitte im Büro 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

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.

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. Fingerhut-Förder-Freund/in (FFF) wird man durch einen Jahresbeitrag von € 120,- oder einen Halbjahresbeitrag von € 60,-.

Bitte überweisen Sie den Jahresbeitrag im Januar. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich. Auf Wunsch stellen wir Spendenquittungen und Teilnahmebescheinigungen aus.

Monatliche Aktivitäten

EMPATHISCHE ZEIT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Conny Höschler

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

Bitte anmelden.

Spende

Fr 18:00 - 19:30

29.09. + 27.10. + 24.11. + 15.12.

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

15.09. + 13.10. + 17.11.

Fr 19:00 - 21:00

10.12.

So 15:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von Allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

27.09. + 25.10. + 29.11. + 13.12. 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

15.09. + 13.10. + 03.11. + 01.12.

Fr 17:00 - 19:00

FUNKY FOLK(S)LIEDER

mit Bettina Hilchenbach und Gitarre

Gesungen wird was Spaß macht!

3. Nov. + 1. Dez.

Fr 19:00 - 20:30

BRETTSPIELE ENTDECKEN mit Michael Stein

Gemeinsam gewinnen und verlieren macht ungeheuer viel Spaß! Die Würfel fallen jeweils am:

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

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

