



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

September - Dezember 2024

NATUR UND KUNST mit Dagmar Mischke

Bei einer Führung durch den barocken „Wurz- und Krautgarten“ werden Wildpflanzen und Kräuter vorgestellt und dazu Kunstwerke gezeigt, die diese Pflanzen darstellen. Mit Infos und Geschichten über die Pflanzen, die Kunstwerke und die Künstler führt die Reise durch verschiedene Kunstepochen vom 16. bis ins 21. Jahrhundert und endet bei schönem Wetter mit Tee und Kuchen im „Lust und Spielegarten“.

Samstag 7. September 20 € 15:00 - ca. 17:30

WORKSHOP QI GONG mit Christiane Rosum

Qi Gong ist die antike chinesische Heilkunst durch Bewegung. Sie basiert auf den 3 Säulen: Bewegung, Atmung und innere Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungsabläufe werden Schritt für Schritt angeleitet und das Qi (die Lebensenergie) damit zum Fließen gebracht. Die Übungen fördern das Wohlbefinden und stärken die Gesundheit. Ein Tag mit etwas Theorie und viel Entspannung!

Samstag 28. September 60 € 10:00 - 16:00

LIEDER FÜR EINE REISE NACH INNEN

mit Simone Bell + Max Schumacher

Unsere gemeinsam gesungenen Mantren aus christlicher, hinduistischer + buddhistischer Tradition ziehen durch ihre rhythmischen und melodischen Wiederholungen auch den aufregtesten Geist in die Stille hinein.

Freitag 4. Oktober *Spende* 19:00 - 21:00

ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher und Verena Stamm

An diesem Vertiefungstag der Gewaltfreien Kommunikation möchten wir die Kraft der Empathie erleben und erforschen.

Samstag 12. Oktober *Spende* 10:00 - 18:00

NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA 6 Abende

mit Michael Stein *für Anfänger und Interessierte*

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

Ab dem 23. Oktober 50 € 6 x Mi 19:00 - 20:30

AYURVEDISCHE GEWÜRZE mit Ute Stricker

Masalas sind ayurvedische Gewürzmischungen, mit denen man die verschiedensten Gerichte zaubern kann. Nach einem gemeinsamen kleinen Dosha Test kann jeder, unter Berücksichtigung der eigenen ayurvedischen Konstitution, die perfekte Gewürzmischung für sich kreieren. Ob süße Variationen für das Frühstück oder pikante Mischungen für Gemüse oder Dal-Gerichte, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. € 45 inkl. Gewürze und kleinem ayurvedischen Imbiss

Samstag 26. Oktober 11:00 - 14:00

EINE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN

mit Texten von Elisabeth Demmer und Klängen von Maria Bender

Wir laden ein zu einer dichterisch/ musikalischen Wanderung, die zugleich eine Reise von außen nach innen ist. Es beginnt im Frühling geht weiter durch Sommer und Herbst und endet in der Stille des Winters.

Sonntag 3. November *Spende* 15:00 - 17:00

FLECHTEN MIT WEIDEN mit Anna Weber

Die Weiden sind aus der Region. Daraus lassen sich kleine Kunstwerke flechten, zum praktischen Gebrauch und auch als Deko für die Weihnachtszeit. Das Flechten wird in einzelnen Schritten erlernt und dabei werden steife Finger schnell wieder beweglich.

Samstag 16. November 40 € 11:00 - 16:00

LINSEN mit Vera Bröcher

Die Linse ist ein Jahrtausende altes Lebensmittel, eine kleine Hülsenfrucht mit großem Nährwert, wertvoll und vielseitig. Sie zählt zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt und gilt als Stärkungsspeise für den Verstand. Fettarm ist sie und eiweißreich und ihre schnelle und einfache Zubereitung ist ideal für Menschen, die wenig Zeit zum Kochen haben.

Freitag 22. November € 45 inkl. Lebensmittel 16:00 - 19:00

KLANG & SCHALE mit Maria Bender

Klangschalen können mit ihren Schwingungen auf sanfte und wohltuende Weise auch tiefe Spannungen lösen. Nach und nach zentrieren sich Körper und Geist ganz von alleine. *Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen.*

Samstag 23. November 35 € 10:00 - 16:00

AYURVEDISCHES WEIHNACHTSMENÜ

mit Ute Stricker

Zum Abschluss des Jahres kochen wir ein wunderbares Weihnachtsmenü, vegetarisch und mit viel Geschmack. Vom Aperitif bis zum Dessert wird alles unsere Gaumen verwöhnen. Lasst Euch überraschen von der Vielfalt des Menüs. 45 € inkl. Lebensmittel

Samstag 30. November 10:00 - 14:00

KREATIV SEIN mit Christine Eicher

Warum nicht Grußkarten für das Weihnachtsfest oder Geburtstage selber gestalten und sie dann stilvoll mit Wachssiegel-Stempeln verzieren? Jede Karte ein Kunstwerk und Unikat. Freut Euch auf einen bunten Nachmittag mit schönen Ergebnissen.

Sonntag 1. Dezember *inkl. Material 20 €* 14:00 - 18:00



BROTBACKEN IM BACKES

mit Claudia Schwenk

Gemeinsam Brot im Steinofen backen macht froh.

Termin nach Absprache 10 € **Di 8:30 - 12:00**

2.11. + 7.12. **Sa 8:30 - 12:00**

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

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 Links bitte erfragen

SPRACHKURS ITALIENISCH mit Andrea Piccinno
Für Anfänger (neuer Kurs)
und Fortgeschrittene (A2)

Mittwoch 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

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 der gewaltfreien Kommunikation vertiefen wollen.

Bitte anmelden. Spende **Fr 19:00 - 20:30**
27.09. + 25.10. + 29.11.

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*

13.09. + 11.10. + 15.11. + 13.12. **Fr 19:00 - 21:00**

BERKELEY BÜCHERRUNDE

 mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von Allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

25.09. + 30.10. + 27.11. + 11.12. **Mi 19:00 - 20:30**

BERKELEY BIBLIOTHEK **Di+Fr 9:00 - 11:00**

STRICKTREFF

Spende

Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.

6. 9. + 11.10. + 8.11. + 6.12. **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 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.

FINGERHUT AKADEMIE * Crottorf 5 * 51598 Friesenhagen

Kto: Innenreise e.V. IBAN: DE 37 4606 1724 0244 2371 00 BIC: GENODEM1FRF Volksbank Freudenberg

