



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

September - Dezember 2025

JIN SHIN JYUTSU ENERGIE IM GLEICHGEWICHT

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 Körper, auch am bekleiden, kannst du erlernen - jederzeit und überall - deinen Stress selbst wieder zu lösen.

*Offene Gruppe, Treffen einmal im Monat nach Vereinbarung.
15 € pro Abend*

Ab dem 2. September Di 18:00 - 19:30

KONZERT IM HOF mit DYVYNA

Je mehr die Ukraine angegriffen wird, desto entschlossener erklingen die starken Stimmen der Gruppe Dyvyna. Seit Beginn des Krieges 2014 erforschen und wiederbeleben sie die Folklore Gesänge aus gerade den Dörfern im Osten des Landes, die Russland brutal auszulöschen versucht. In den geheimnisvollen Harmonien drückt sich die Kraft von Jahrtausenden aus - als würden die alten Skythen höchstselbst aus den frühen Festungen nahe bei Kyiv hervorreiten und hier mit uns den Abend verbringen! Kultur ist eine starke Widerstandswaffe gegen den Vernichtungswillen machtbessener Diktatoren - notfalls eben auch im Exil.

Mit Borsch und Wein im Torbogen. Begrenzte Plätze – deshalb bitte anmelden und Eintrittskarten reservieren. Dyvyna sammelt für junge Kriegsversehrte, dafür stellen wir einen großen Spendentopf auf.

Samstag 6. September Einlass ab 17:30 Beginn: **18:00 Uhr**

FLECHTEN MIT WEIDEN mit Anna Weber

Die Weiden sind aus der Region. Daraus lassen sich kleine Kunstwerke flechten, zur Deko und zum praktischen Gebrauch, wie z.B einen runden Korb. Das Flechten wird in einzelnen Schritten erlernt. Dabei kommt der Geist zur Ruhe und steife Finger werden wieder beweglich.

Samstag 27. September 40 € inkl. Material **11:00 - 16:00**

WORKSHOP QI GONG mit Christiane Rosum

Die antike, chinesische Heilkunst fördert durch Bewegung, bewusste Atmung und innere Aufmerksamkeit das freie Fließen des Qi (Lebensenergie) im ganzen Körper. Die sanften Bewegungsabläufe werden Schritt für Schritt angeleitet.

Samstag 11. Oktober 35 € **11:00 - 16:00**

LIEDER FÜR EINE REISE NACH INNEN

mit Simone Bell und Max Schumacher

Je länger man diese meditativen Lieder zusammen singt, desto tiefer lassen ihre ausdrucksstarken Inhalte in die Stille hineinhorchen. Dabei öffnen sich immer neue Ebenen des Bewusstseins und erlauben dem Positiven in einem, sich weiter und weiter auszubreiten.

Freitag 24. Oktober *Spende* **19:00 - 21:00**

SCHACHPROJEKT für Eltern und andere Menschen mit Roland Krämer

Beginnend mit einer Auffrischung der Schachregeln werden vorhandene Kenntnisse erweitert, kleine Schritte zur Eröffnung einer Schachpartie und erste strategische Überlegungen erprobt. Taktische Trainings runden den Workshop ab. Für jedes Alter. Besonders auch für solche, die davon träumen, einmal gegen ihre schlaunen Kinder oder Enkel im Schach zu gewinnen.

Samstag 25. Oktober 10 € **10:00 - 16:00**

!!! FINGERHUT FEIERT !!! HAWAII

und die Wiederherstellung der Hoffnung
Vortragsreihe von Amy Gore: „Geschichten aus Hawaii“
Die amerikanische Historikerin lebte 7 Jahre lang auf einer kleinen Insel des Archipels. Mit Fotos + Musik berichtet sie über Natur und Menschen dort und über eigene Erfahrungen und Erkenntnisse. Vor der von Gewalt, Unterdrückung, Ausbeutung und Kommerzialisierung gefärbten Geschichte des Landes lassen ihre Berichte die unverwundliche Kraft und das immer noch lebendige Ur-Wissen der polynesischen Bewohner Hawaiis erahnen. Auch für uns hier könnte das eine Lehre enthalten. Vortrag 1 / 3

*„Dem Goldregenpfeiffer in die Zukunft folgend“
eine gute Gelegenheit, sich bei Speis & Trank zu treffen*
Freitag 7. November *Spende* **18:00 - 21:00**

WENN BÄUME SPRECHEN... Lesung + Klänge

mit Elisabeth Demmer und Maria Bender
Mit musikalischer Untermalung kommen Bäume zu Wort. In kurzen Geschichten und Wortbildern erzählen sie aus ihrem Leben und vermitteln ihre leisen Botschaften.

Sonntag 9. November *Spende* **15:00 - 17:00**

AYURVEDISCHER WEIHNACHTSBRUNCH

mit Ute Stricker

Lass Dich inspirieren von ayurvedischen Köstlichkeiten für deinen Weihnachtsbrunch. Herzhaft oder süß, wie Frühstückswaffeln, Pancakes, Chutneys, Dips, Aufstriche. Auch ein Gemüsecurry und selbstgebackene Brötchen dürfen nicht fehlen. Sei dabei!! *Bitte Schürze + Behälter/ Deckel zum Mitnehmen mitbringen, falls etwas übrigbleibt.* 45 € inkl. Material

Samstag 22. November **10:30 - 14:00**

ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher

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

Samstag 6. Dezember *Spende* **10:00 - 18:00**

AUTORENSTAMMTISCH

mit Thomas Dohrmann

Ein gemütliches Beisammensein für interessierte Hobbyautoren. Austausch über alles, was Schreiben betrifft, Selbstgeschriebenes, Erfahrungen beim Organisieren von Lesungen usw. Gerne mit eigenen Beiträgen

*Termine bitte im Büro erfragen. *Spende**

Sonntag einmal im Monat **ab 15:00**

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

Gemeinsam Brot im Steinofen backen macht froh.

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

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

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

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

26.9. + 31.10. + 28.11.

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.

Das Filmprogramm und die Termine werden Euch diesmal ausnahmsweise auf Anfrage online zugeschickt.

BERKELEY BÜCHERRUNDE

Gespräche über ein von Allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

24.9. + 29.10. + 26.11.

Mi 19:00 - 20:30

BERKELEY BIBLIOTHEK

Di+Fr 9:00 - 11:00

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

