



## FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

### September – Dezember 2018

#### WOCHENKURSE

##### **BROTBACKEN IM STEINOFEN**

Mit Claudia Schwenk 10,- €  
In 4 er Gruppen nach Absprache **Mo 8:30 – 12:00**

##### **ZEICHNEN & MALEN**

Selbstständiges Zeichnen und Malen in der Gruppe. **Mo 15:00 – 17:00**

##### **ITALIENISCH**

Mit Andrea Piccinno  
Gebühren bitte vorauszahlen **Di 9:00 – 10:30**

#### YOGA KURSE + SEMINARE

Atem, Gedanken, Körper, Raum und Stille. Darum geht es im Yoga. Mit Tricks und Übungen finden der Körper wieder in die Ruhe und der zappelige Geist in die Gegenwart zurück.

Claudia Bucher **Mo 20:00 – 22:00**  
Angelika Dönhoff **Di 19:00 – 21:00**  
Michael Stein **Mi 19:30 – 21:30**

**YOGA & TANZ** alles inkl. Verpfl. € 60,- Vorauszahlung  
Yoga mit Angelika **Sa: 7:00 – 12:00 + So: 7:00 – 9:00**  
Kreistänze mit Theresa Gross **Sa: 14:00 – 18:00**  
**Samstag/Sonntag 27. – 28. Oktober** einzeln: € 30,-

**YOGA-VORMITTAG** mit Bettina Müller-Henzler  
Bewegung, Atem und Entspannung + . Mittagessen  
**Samstag 3. November** 25,- € **9:00 – 14:00**

##### **ACHTSAMKEIT** mit Claudia Bucher

Wie es in mir lebt, was ich wirklich brauche für einen bereichernden Kontakt mit mir und anderen.  
**Samstag 24. November** Spende **10:00 – 18:00**

##### **YOGATAGE ZUM JAHRESENDE**

Mit Michael Stein *Termin bitte erfragen*

#### MONATLICH

##### **BROTBACKEN IM STEINOFEN**

Mit Claudia Schwenk  
Mit anderen Brot backen ist eine sehr alte Tradition, die froh macht. Auch schmeckt selbstgebackenes Brot am besten. 10,- €  
**8.09. + 13.10. + 10.11. + 1.12.** **Sa 8:30 – 12:30**

##### **KOZMIC BLUES** Dokumentarfilme

Mit Michael Stein  
Einsichten in die Vielfalt von Lebenswelten, die Augen und Ohren öffnen. Gemeinsam anschauen und sich nach Wunsch austauschen. *Infos siehe Zettel*  
**07.09. + 05.10. + 02.11. + 14.12.** **Fr 19:00 – 21:00**

##### **BERKELEY BÜCHERRUNDE**

Mit Bettina Hilchenbach  
Gespräche über ein von allen gelesenes Buch. Neue Leser sind willkommen.  
**26.09. + 31.10. + 28.11. + 12.12.** **Mi 19:00 - 20:30**

#### **!!! FINGERHUT FEIERT !!! : „BROT“**

Mit Brotbacken, Yoga + Zeichnen begann die Fingerhut Akademie vor zwanzig Jahren, klein, verschwiegen und fein. Wir feiern die Anfänge und das wichtigste Lebensmittel in einer Party. Auch geistige Beiträge zum Thema Brot sind willkommen, bitte meldet Euch.  
**Sonntag 2. September** **18.00 – 21.00**

**MODELLIEREN MIT BETON** mit Klaudia Sommer  
Aus Zement, Sand und Wasser und einem tragendem Gerüst entsteht eine kleine Skulptur aus Beton.  
*Feste Schuhe und Arbeitskleidung 45,- € inkl. Material*  
**Samstag 22. September** **10.00 – 17.00**

**KLANG + SCHALE** mit Maria Bender  
Klangschalen können mit ihren Schwingungen Spannungen lösen und Körper und Geist zentrieren. Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung. *Bequ..Kleidung*  
**Samstag 29. September** 30,- € **10:00 – 17:00**

**HERBSTLIEDER SINGEN** mit Bettina Hilchenbach  
Singen macht Spaß und wirkt Wunder. Wir haben viele Texte + freuen uns auf neue Sänger. Bei Tee und Keks.  
**Freitag 12. Oktober** *bitte anmelden* **19:00 – 20:30**

**WÜSTENREISE** inkl. tWüstenschmaus Spende  
1001 Nacht Geschichte für Beduinen von 9 – 99 Jahren.  
*bitte anmelden, wir schicken Eintrittskarten*  
**Freitag 26. Oktober** *Tür auf: 16.45* **17:00 – 20:00**

**FLECHTEN MIT WEIDEN** mit Anna Weber  
Die Korbweberin führt in die Flechtkunst mit regionalen Weiden ein. Dieses Mal soll ein Futterplatz für Vögel entstehen. 35,-€ + Material  
**Samstag 27. Oktober** **14:00 – 19:00**

**ARABISCH KOCHEN** mit Reem Atieh  
Exotische und wohlschmeckende Gerichte nach Syrischen Rezepten werden gemeinsam gekocht und verspeist. 20,- € inkl. Material  
**Freitag 9. November** **17:00 – 20:00**

**FELDENKRAIS** Mit Lutz Moleski, dem diplomierten . Sport- und Feldenkraislehrer, das Bewusstsein und die Wahrnehmung auf vergnügliche Weise durch Bewegung entdecken und schulen. Ausgangspunkt sind einfache Alltagsbewegungen. *Vorauszahlung: € 50,- Mitbringen: Unterlage, Decke und bequeme Kleidung*  
**Samstag 17. November** **10:30 -14:30**

**HISTORISCHER ERZÄHLKREIS**  
Mit Monika Schulte + Bettina Hilchenbach  
Gespräche über Früher bei Kaffee & Kuchen. Neue Erzähler und Zuhörer sind willkommen. *Spende*  
**Sonntag 18. November** **15:30 – 18:00**

**WEIHNACHTLICHES BACKEN** mit Monika Halbe  
Neue Rezepte u. neue Weisheiten zum Ausprobieren und Mitnehmen. *Bitte anmelden 20,- € inkl. Material*  
**Freitag 7. Dezember** **17:00 – 21:00**

**SAUERKRAUT** mit Adelheit Durben *Termin n. Absprache*

## **ANMELDUNG + INFORMATION**

**Dienstag u. Freitag 9.00 - 11.00 Uhr**

**Sie können auch auf den Anrufbeantworter sprechen– wir rufen zurück.  
Auf Wunsch schicken wir das Programm per E-Mail!**

**Bettina Hilchenbach Monika Halbe  
Claudia Schwenk**

**Tel: 02294 / 90 07 50**

**Fax: 90 07 51**

**e-mail: [fingerhut.akademie@hatzfeldt.de](mailto:fingerhut.akademie@hatzfeldt.de)**

### ***bitte rechtzeitig anmelden!***

*Die Kurse finden nur bei genügender Teilnehmerzahl statt – wir benachrichtigen die angemeldeten Teilnehmer, wenn ein Kurs ausfällt. Hören Sie auch Programmänderungen auf unserer Telefonansage ab. Absagen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos*

*FFF können bei allen Wochenkursen umsonst teilnehmen und bekommen € 5,- Ermäßigung bei workshops über € 25,-.  
Ausprobieren ist für € 10,- bei Kursen möglich.*

**Jede Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.**

**Wir haften nicht für Schäden, Verluste, für Änderungen oder Ausfall eines Angebots.  
Eltern haften für ihre Kinder.**

\*\*\*

Wir freuen uns über Ideen für unser Programm  
Bitte anrufen, mailen oder schreiben  
Wer etwas kann bietet es an! Es muss nicht perfekt sein

## **FINANZEN**

Die FINGERHUT AKADEMIE ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Innenreise e.V. zur Förderung von Yoga und gemeinschaftlichen Aktivitäten Sie lebt durch Engagement, Förderbeiträge + Spenden der Fingerhut Förder Freunde (FFF)

### **FFF wird man durch einen Förderbeitrag**

Jahresbeitrag: € 120 Programmbeitrag: € 50,- (3 Monate ) oder € 60,- (4 Monate)

Bitte überweisen Sie den Jahresbeitrag im Januar  
den Programmbeitrag vor Programmbeginn  
Bei finanziellen Problemen sind Ermäßigungen möglich  
nach Absprache auch Monatsraten bzw. Dienstleistungen

**FINGERHUT AKADEMIE \* Crottorf 5 \* 51598 Friesenhagen (dem Schloss gegenüber)**  
**Konto: Innenreise e.V. IBAN: DE 37 4606 1724 0244 2371 00 BIC: GENODEM1FRF\* VB Freudenberg**  
[www.innenreise.de](http://www.innenreise.de) und [www.fingerhut-akademie.de](http://www.fingerhut-akademie.de)

## Kozmic Blues

### (Hinterm Horizont geht's weiter)

Dokumentarfilme, die Einsichten in die Vielfalt von Lebenswelten geben.

Gemeinsam anschauen - zusammen sein und sich nach Wunsch austauschen, ist dabei die Achse um die sich alles dreht.



FR. 07.09. 19:00 Uhr

### **MALIBLUES**

(Lutz Gregor, Deutschland  
2016, 95 min)

Mali, eines der ärmsten Länder der Welt doch musikalisch reich, gilt als Wiege des Jazz und Blues. Radikale Islamisten zerstören diese Kultur, zerstören Musikinstrumente und bedrohen die Musiker. Der Film erzählt von Musikern die sich für einen toleranten Islam und ein Land in Frieden einsetzen. Fatoumata Diawara ist die international bekannteste dieser Musiker, die auch im Mittelpunkt des Filmes steht, der einen Einblick in die reiche Kultur und weitgehend unbekannte Lebenswelt Afrikas gibt. + großartige Musik die sich gegen den Terror behauptet.



FR. 05.10. 19:00 Uhr

### **HUMAN - Die Menschheit**

(Yann Arthus-Bertrand, Frankreich 2015, 143min)

Yann Arthus-Bertrand ist bekannt für seine spektakulären Luftaufnahmen wie in den Filmen „Die Erde von oben“ und „Home“ zu sehen ist. Technisch aufwendige Produktionen mit gestochen scharfen Bildern, Filme in Hochglanz die inhaltlich berühren. Nun auch in diesem enormen Filmprojekt HUMAN. Was verbindet Menschen? Und warum schafft es die Menschheit nicht friedlich miteinander zu leben? Fragen die Yann Arthus-Bertrand beschäftigen, in über drei Jahren führte er und sein Team in 60 Ländern auf 63 Sprachen Interviews mit 2020 Menschen. Ein Film entstand der abverlangt Menschen in die Augen zu schauen und ihnen zuzuhören wenn sie über Verzweiflung, Gewalt, Leid, Liebe, Glück und Sehnsüchte sprechen.



FR. 02.11. 19:00 Uhr

### **LEBEN IN WITTSTOCK**

(Volker Koepp, DDR 1984, 85 min)

„Das Land hieß Preußen, die Stadt ist Wittstock. Märkische Kleinstadt (...) das 20. Jahrhundert kommt hier langsamer an als anderswo in Deutschland.“ Volker Koepp zeigt das Alltägliche, zwischen 1974 und 1984 besucht er das Obertrikotagenwerk „Ernst Lück“ und begleitet junge Frauen in ihrem Berufsalltag, zeigt die Verwandlung einer Kleinstadt in DDR-Moderne. Ein Film, eine Erzählung über Menschen in einer bestimmten Landschaft, über Arbeitsbedingungen, gesellschaftliche Konflikte, Freundschaften und Freundlichkeit. Der Film zeigt ohne zu schönen und unterließ so das Bild vom heilen proletarischen Arbeitsleben.



FR. 14.12. 19:00 Uhr

### **VOYAGE OF TIME - LIFE'S JOURNEY**

(Terrence Malick, USA 2016, 90 min, deutsch)

Terrence Malick ist bekannt geworden durch Spielfilme wie „*Badlands*“ oder „*Tree of Life*“. „*Voyage of Time*“ ist sein erster Dokumentarfilm, den man kaum als solchen bezeichnen kann, den es handelt sich hier eher um einen Kunstfilm, eine audiovisuelle Reise durch die Zeit. Die Entstehung des Lebens, des Universums, dessen Ausdehnung und die Vergänglichkeit werden durch Bilder, aufwendige Filmaufnahmen und teilweise auch Animationen dargestellt. Wer Informationen in Form von Daten und Fakten erwartet wird enttäuscht, der Film fordert auf zu schauen. Trotz einer musikalischen Bilderflut, mal mit Pathos und auch mal nah am Kitsch ist *Voyager of Time* ein ruhiger Film. - Unser Weihnachtsfilm... sozusagen.