



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Februar - April 2020

KLANG + SCHALE

Mit Maria Bender

Klangschalen können mit ihren Schwingungen Spannungen lösen und zentrieren den Körper und den Geist. Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung. *Bequeme Kleidung*

Samstag 15. Februar € 30,00 **10:00 – 16:00**

DYADEN-TAG

Mit Claudia Bucher

Der Begriff bezeichnet eine bestimmte Form der Meditation zu zweit. Durch Aussprechen und Hören von Gefühlen, Bedürfnissen, Körperwahrnehmungen und Gedanken werden Achtsamkeit und Präsenz geschult.

Sonntag 16. Februar *Spende* **10:00 – 16:00**

KAKAO

Mit Vera Bröcher

Die Superbohne ist ein Geheimitipp. Sie stärkt uns nicht nur bei körperlicher Belastung, sondern unterstützt auch sonst unser Gehirn und das Herz-Kreislauf-System. Wir verarbeiten und genießen dieses vollwertige, nährstoffreiche Kraftpaket auf eine völlig neue Art und Weise.

Freitag 6. März € 40,00 inkl. Lebensmittel **17:00 – 20:00**

ENDLICH HÄKELN – FÜR MÄNNER

Mit Kathi Solbach

Wir häkeln eine Kappe zum Selbertragen oder Verschenken und beeindruckt die Welt. Natürlich dürfen auch Frauen mitmachen und staunen. *Vorkenntnisse sind nicht nötig.*

Samstag 7. März *Material und Spende* **14:00 – 17:00**

ACHTSAMKEIT

Mit Claudia Bucher

Wie es in mir lebt, was ich wirklich brauche für einen bereichernden Kontakt mit mir und anderen. Achtsamkeit ist auch Wertschätzung im Umgang mit uns selbst und miteinander. Bei allem, was unter uns auftaucht, wollen wir an diesem Tag miteinander gemäß der Grundhaltung der gewaltfreien Kommunikation umgehen. Übungen, Gespräche, Meditation

Samstag 14. März *Spende* **10:00 – 18:00**

FELDENKRAIS

Mit Lutz Moleski

Der Sport + Feldenkrais Lehrer führt auf vergnügliche Weise durch einfache Alltagsbewegungen zu einem tieferen Bewusstsein des Körpers. Das beruhigt den Geist und schult die Wahrnehmung. *Unterlage, Decke, bequeme Kleidung*
Begrenzte Teilnehmerzahl

Samstag, 28. März € 50,00 **10:30 – 14:30**

NEUER KURS: Einführung in den klassischen Yoga

Mit Michael Stein

Die eigene, innere Ruhe ist das Ziel des Yoga, nicht sportliche Leistungsfähigkeit. Durch sanfte Atemübungen und langsame Körperbewegungen wird das Körperbewusstsein zurückerlangt. Allein dadurch lösen sich viele der sehr tief liegenden Spannungen an Wirbelsäule und Organen. Die Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters und jeder Körperverfassung. Für Anfänger und Interessierte

Ab 25. März 8 Abende € 60,00 **Mi 18:30 – 20:00**

FILZEN

Mit Klaudia Sommer + Bettina Hilchenbach

Die seifige Sinneserfahrung mit dem praktischen und künstlerischen Ergebnis. Erstaunliches ist möglich. Das jeweilige Produkt wird nach Absprache entschieden.

Für Erwachsene + Kinder ab 12 Jahren. € 30,- inkl. Material

Samstag 18. April **14:00 – 18:00**

HISTORISCHER ERZÄHLKREIS

Mit Bettina Hilchenbach und Monika Schulte

Gespräche über Früher bei Kaffee & Kuchen. Wir wollen alte Zeiten wieder aufleben lassen und feiern. Bitte alte Fotos mitbringen, falls vorhanden. Neue Gesichter sind immer willkommen. Auf Wunsch können wir Abholung organisieren.

Sonntag 19. April *Spende* **15:30 – 18:00**

DAS BENEFIZ WEEKEND AM 24. + 25. APRIL z..G. einer kleinen Schule für die Kinder binnengeflüchteter Jesiden im Norden Iraks. siehe: www.handfuerhand.org

1. WÜSTENREISE *Tür auf 16:45 Erzählbeginn 17:00 Uhr*
Geschichte aus 1001 Nacht für Beduinen zwischen 9 + 99. Achtung, sehr lange Erzählung! Schlaftier, Kissen, Socken und Decke mitbringen. Für Oasenschmaus ist gesorgt.

Freitag 24. April **17:00 – 20:00**

2. YOGA VORMITTAG Stille, Atem, Bewegung + Frühstück
Mit Angelika Dönhoff

Samstag 25. April **7.00 – 12.00**

3. KREISTÄNZE

Mit Theresa Gross

Zusammen mit anderen im Kreis zu tanzen ist deshalb so schön, weil Kreistänze eine archaische Ausdrucksform menschlicher Gefühle sind, und jedem unvertraut. Man kann sofort mitmachen, egal wie alt man ist oder woher man kommt. Wir tanzen einfache Tänze aus verschiedenen Ländern, die wie von alleine ablaufen. Es gibt genügend Pausen. Kommt alle! Je mehr wir sind, desto lustiger wird es.

Samstag 25. April **14:00 – 17:00**

*Die drei Events ergänzen sich, gehen aber auch einzeln.
Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte an- und abmelden.*

!! Bitte immer anmelden und 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.

Wochenkurse + Aktivitäten

BROTBACKEN IM STEINOFEN („Backes“)

Mit Claudia Schwenk

Nichts schmeckt besser, als selbstgebackenes Brot.

In 4er Gruppen nach Absprache **Mo 8:30 – 12:00**

YOGA - KURSE

Angenehme Atem-, Stimm-, Körper- und Stilleübungen ziehen den zappeligen Geist in die Gegenwart zurück. Innere Ruhe gegen Hetze und den Stress rundum.

Claudia Bucher

Mo 19.15 – 21.15

Angelika Dönhoff

Di 19.00 – 21.00

Michael Stein

Mi 18.30 – 20.00

SPRACHKURSE

Info bitte erfragen

Italienisch A2 mit Andrea Piccinno **Di 9.00 – 10.30**

Englisch conversation mit Benedikt Stadler

Das Schulenglisch aufbessern **Do 18.00 – 19.30**

ATELIER - TAG

Kein Unterricht!

Malen + Zeichnen in eigener Regie und Zeit. Wir bieten Stillleben und Objekte an und (nur auf Anfrage) Rat

Di 9:00 - 18:00

Ausprobieren: für alle Wochenkurse 2 x möglich, je 10,-

Monatliche Aktivitäten

BROTBACKEN IM „BACKES“ (Steinofen)

Mit Claudia Schwenk

Brot mit anderen zusammen selbst zu backen, macht froh, bringt gute Gedanken und Gespräche. 10,-

8.2. + 7.3. + 4. 4.

Sa 8:30 - 12:30

KOZMIC BLUES

Dokumentarfilme mit Michael Stein

geben Einsicht in die Vielfalt von Lebenswelten und öffnen Auge und Ohr. Gemeinsam anschauen und sich nach Wunsch austauschen. *Info.: siehe Beipackzettel*

10.1. + 7.2. + 27.3. + 17.4.

Fr 19.00 - 21.00

BERKELEY BÜCHERRUNDE

Mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

26.2. + 25.3. + 29.4.

Mi 19:00 - 20:30

YOGA VORMITTAG

Mit Angelika Dönhoff

Stille, Atem, Bewegungen und danach Frühstück

Termine bitte erfragen *Spende mm* **So 7.00 – 12.00**

Anmeldung + Information:

Dienstag + Freitag 9:00 - 11:00

Bettina Hilchenbach

Kerstin Heidemann

Claudia Schwenk

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: € 120,- / Programmbeitrag: € 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

