



## FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

September - Dezember 2020

### MODELLIEREN MIT BETON

Mit Klaudia Sommer

Zement, Sand, Wasser + ein tragendes Gerüst. Nicht nur Brücken, Bahnhöfe und Plattenbauten lassen sich damit herstellen, sondern auch hübsche Gebrauchsgegenstände für Zuhause. Beton ist zudem ein gutes Material zum Modellieren kleiner Skulpturen.

*Feste Schuhe und Arbeitskleidung € 50,00 inkl. Material*

**Samstag 12. September 10:00 – 17:00**

### DYADEN + GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

3 Nachmittage mit Claudia Bucher

Bei dieser Form des meditativen Zwiegesprächs wird das Erleben im gegenwärtigen Moment erforscht und ausgedrückt. Es bleibt ohne Kommentar oder Bewertung, sodass jede/r bei sich selbst bleiben und sich immer tiefer verstehen lernen kann.

*Spende*

**25. Sept. + 30. Okt. + 18. Dez. Fr. 15:30 – 18:00**

### KLANG + SCHALE

Ein Tag der inneren Ruhe + Entspannung mit Maria Bender  
Klangschalen können mit ihren Schwingungen auch die sehr tiefen Spannungen lösen. Das geschieht sanft und auf wohlthuende Weise. Nach und nach zentrieren sich Körper und Geist ganz von alleine. *Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitte anmelden.*

**Samstag 26. September € 30,00 10:00 – 16:00**

### BLÜTEN – ESSENZEN: MAGIE DER BLUMEN

Mit Silvia Pauschert

Wir erlernen ein Basiswissen über Naturgesetze am Beispiel der Bachblüten, wie und wo sie einzusetzen sind, was ihnen an Wirkungen zugeschrieben wird usw. Dabei werden auch biologische und psychologische Zusammenhänge unserer Lebensfunktionen erläutert. Kein Verkauf.

**Samstag 10. Oktober € 30,00 10:00 – 16:00**

### 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 € 30,00 inkl. Material*

**Samstag 17. Oktober 14:00 – 18:00**

### SAUERKRAUT

Mit Adelheid Durben

Der Leistungssport mit dem Kohlkopf – und als Ergebnis das beste Sauerkraut der Welt!

**Samstag 31. Oktober € 15,00 8:00 – 14:00**

### STRICKEN: ENDLICH! DIE WOLLSOCKEN!

Mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach

*Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.*

*Pro Sitzung € 10,00 + Material*

*FFF: nur Material*

**12. + 19. + 26. Nov. + 3. Dez. Do 17:00 – 19:00**

### FLECHTEN MIT WEIDEN

Mit Anna Weber

Die Weiden sind aus der Region. Wir flechten daraus kleine Kunstwerke, die man zugleich auch praktisch gebrauchen kann. Die einzelnen Schritte werden erlernt und nach und nach die Finger trainiert. Ob Füllhorn, Obst- oder Seifenschale – jedes Objekt ist ein Unikat.

**Samstag 14. November € 35,00 11:00 – ca. 16:00**

### ACHTSAMKEIT

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 21. November Spende 10:00 – 18:00**

### WEIHNACHTS-BASTELN

Mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach

Werfen wir uns in das Abenteuer der Stroh + Fröbelsterne!  
Damit ziehen wir gut gewappnet in den Advent.

*€ 10,00 inkl. Material*

**Samstag 28. November 14:00 – 17:00**

### RÄUCHERN + RAUNACHT

Mit Vera Bröcher

Wir tauchen ab in die Welt des Räucherns. Die Natur bietet uns dafür Kräuter, Wurzeln, Hölzer und Harze. In den mythologischen und symbolträchtigen „Raunächten“ zwischen Weihnachten und den 3 Königen können wir die verschiedenen Wirkungen des Räucherns gut gebrauchen: zum Reinigen, Konzentrieren, Schützen, Stärken, Heilen...

**Freitag 11. Dezember € 20,00 17:00 – 19:00**

### YOGA-TAGE: 27. - 30. DEZEMBER

Mit Michael Stein

Stille, Atem, Langsamkeit. Angenehme Körperübungen, Spaziergänge und schöne Gespräche. Auch einzelne Tage sind möglich. Näheres bitte erfragen.

*Spende*

**!! 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

Das älteste Handwerk und ein gutes Muskeltraining.

Nichts schmeckt besser, als selbstgebackenes Brot.

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

### **YOGA - KURSE**

Claudia Bucher

Angelika Dönhoff

Michael Stein

**Mo 19.15 – 21.15**

**Di + Do 18.30 – 20.00**

**Mi 18.30 – 20.00**

### **SPRACHKURS**

Andrea Piccino **Italienisch (A 2) Di 9.00 – 10.30**

### **ATELIER - TAG**

Malen + Zeichnen in eigener Regie und Einteilung. Wir bieten: Raum & Zeit und Objekte zum Abzeichnen oder Malen. Keinen Unterricht, aber auf Wunsch gerne Beratung

**Di 9.00 – 18.00**

## Monatliche Aktivitäten

### **BROTBACKEN IM „BACKES“** (Steinofen)

Mit Claudia Schwenk

Brot selbst zu backen, vor allem mit anderen zusammen, macht froh. Es bringt gute Gedanken und Gespräche.

Termine bitte erfragen € 10,00

**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

**11.09. + 9.10. + 6.11. + 4.12.**

**Fr 19.00 – 21.00**

### **BERKELEY BÜCHERRUNDE**

Mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

**30.09. + 28.10. + 25.11.**

**Mi 19.00 – 20.30**

## 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](mailto:fingerhut.akademie@hatzfeldt.de)

**Ausprobieren: für alle Wochenkurse 2 x möglich, je €10,-- . Bei allen Aktivitäten und Veranstaltungen müssen die Hygienevorschriften eingehalten werden. Also nicht vergessen: Händewaschen, Desinfizieren, Abstand halten und immer Masken dabei haben.**

*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**

[www.innenreise.de](http://www.innenreise.de)

[www.fingerhut-akademie.de](http://www.fingerhut-akademie.de)

