



## FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF Februar - April 2024

### STIMME UND STIMMBILDUNG

mit Manuela Meyer

Lieder singen - der Stimme Gutes tun. Die Basis eines gesunden Singens ist das Zusammenspiel von Atmung, Körper und Stimme. In diesem Workshop geht es darum, die eigene Stimme bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Mit gezielten Übungen und Liedern wird Singen als etwas Ganzheitliches erlebt, das Körper und Geist positiv beeinflusst.

**Samstag 10. Februar** 25 € 17:00 - 20:00

### MANDALA MALEN

mit Elisabeth Demmer  
Mandalas sind Kreisbilder, die in allen Kulturen und auch in der Natur vorkommen. Wir lassen aus unserem Inneren ein farbiges Bild entstehen und malen unser ganz persönliches Mandala.

**Samstag 17. Februar** 30 € inkl. Material 10:00 - 16:00

### AYURVEDISCHER FRÜHSTÜCKSBRUNCH

mit Ute Stricker

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda kann auch als Lehre vom Leben übersetzt werden. Auf dem Speiseplan steht ein Frühstück für Körper, Geist und Seele aus Porridge Varianten, Pancakes, Hafer-Waffeln, aber auch Pikantem, wie vegetarischen Brotaufstrichen aus Kräutern, Gemüse und Kichererbsen, eine Suppe gehört auch noch dazu! Nicht zu vergessen die frischen Chapati!

Nach der Zubereitung wird gekostet! 40 € inkl. Lebensmittel

**Samstag 24. Februar** 10:00 - ca. 14:00

### KLANG & SCHALE

Ein Tag der inneren Ruhe und 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.*

**Samstag 2. März** 35 € 10:00 - 16:00

### KREATIV SEIN

mit Christine Eicher

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

**Sonntag 3. März** inkl. Material 20 € 14:00 - 18:00

### 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 einen in die Stille hineinhören. Dabei öffnen sich neue Ebenen des Bewusstseins, und das Positive kann sich weiter ausbreiten.

**Freitag 8. März** Spende 19:00 - 21:00

### ACHTSAMKEITSTAG

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 9. März** Spende 10:00 - 18:00

### FLECHTEN MIT WEIDEN

mit Anna Weber

Die Weiden sind aus der Region. Daraus lassen sich kleine Kunstwerke flechten, wie z.B. den legendären Chaoskorb zum Osterfest. Die Schritte werden einzeln erlernt, und beim Flechten werden auch steife Finger schnell wieder beweglicher.

**Samstag 23. März** 40 € inkl. Material 11:00 - 16:00

### FUNKY FRÜHLINGSLIEDER

mit Bettina Hilchenbach & Gitarre

Die Lieder drücken die freudige Frühlingsstimmung in Wort und Melodie aus. Wir freuen uns über neue Sänger. Liederwünsche bitte mitbringen.

**Freitag 5. April** Spende 19:00 - 20:00

### SCHREIBATELIER

mit Elisabeth Demmer

Das Schreiben (wieder-) entdecken!  
Egal ob Sauklaue, Rechtschreibung oder Grammatik, das ist nicht so wichtig, denn jeder der die Lust dazu verspürt, sollte sich trauen! Das Aufschreiben von Eindrücken und Gedanken kann den eigenen Geist ordnen und leeren. Ein Spaziergang in der Stille ist bei diesem Workshop so essenziell wie Stift und Papier.

Eigenes Schreibmaterial + Neugierde bitte mitbringen!

**Samstag 6. April** 25 € 10:00 - 16:00

### SPRACHE WORTE KLANG: EIN POESIE TAG

mit Anette Kappes

Vormittags spricht sie eigene Gedichte im Wechsel mit ausgesuchter Musik und meditativen Momenten der Stille. Nachmittags begleitet die Dichterin die Teilnehmer bei deren Erkundungen eigener innerer Klangräume an Hand des Klanges selbstgewählter Lieblingsworte.

*Näheres s. Flyer*

**Sonntag 21. April** Spende 11:00 - 17:00



### SPRACHKURS ITALIENISCH

mit Andrea Piccinno

Für Anfänger (neuer Kurs)

und Fortgeschrittene (A2)

**Mittwoch ab 9:15** Nähere Infos 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**

**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

mit Claudia Schwenk

Es ist eines der ältesten Handwerke und ein gutes Muskeltraining. Gemeinsam Brot im **Steinofen** selbst zu backen macht froh. € 10

Nach Absprache

**Mo 8:30 - 12:00**

**10.02. + 13.04.**

**Sa 8:30 - 12:00**

### 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 Erlernete zu vertiefen. In lustiger Runde - kein Unterricht.

*Termine bitte im Büro erfragen*

## 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**

**23.02. + 22.03. + 26.04.**

### 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

**15.03. + 19.04** *Info: s. Beipackzettel* **Fr 19:00 - 21:00**

### BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von Allen gelesenes Buch.

Neue Leser sind willkommen!

**28.02. + 27.03. + 24.04.**

**Mi 19:00 - 20:30**

**BERKELEY BIBLIOTHEK**

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

### STRICKTREFF

Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.

**02.02. + 01.03. + 05.04.** *Spende* **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](mailto: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

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

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

