



## FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

### Mai - August 2021

Geplantes Programm unter Corona Vorbehalt. Bitte grundsätzlich an- und abmelden.  
Bei Lockdown laufen Yoga, Dyaden, GfK, Achtsamkeitstag, Italienisch, Bücherrunde und Stricken auf Zoom weiter.  
Die Links dazu bitte erfragen. Wir bieten auch gerne Hilfe bei der Zoom Einstellung an.

#### STRICKEN

Mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach  
*Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.*  
*Pro Sitzung 10 € + Material* *FFF: nur Material*  
**14. Mai. + 18. Juni + 16. Juli** **Fr. 17:00 - 19:00**

#### 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*  
**28. Mai. + 25. Juni + 23. Juli** **Fr. 15:30 - 18:00**

#### WALD-EXKURSION

Mit Dr. Franz Straubinger  
Energieeffizienz und die genialen Umwandlungsprozesse des Ökosystems Wald sind Grundlage der naturnahen Forstwirtschaft. Der Mensch kann vieles vom Wald lernen: wie mit Gefahren umzugehen ist, z.B. im Klimawandel, und wie weit alles unsichtbar miteinander verknüpft ist. Es lohnt sich, den Wald besser kennenzulernen.  
*Festes Schuhwerk: es geht auf und ab... Bitte anmelden*  
**Samstag 5. Juni** *Spende* **11:00 - 13:00**

#### KRÄUTERWANDERUNG

Mit Elisabeth Emmert  
Die Wiese steckt voller Geheimnisse, und sie wird immer geheimnisvoller, je mehr man davon erfährt. Desto mehr wächst auch der Respekt. Eingeweiht und geleitet von der Expertin, sammeln und bestimmen wir Pflanzen und Kräuter für die Küche und verspeisen sie danach als Salat.  
*Begrenzte Teilnehmerzahl: bitte anmelden. Geeignetes Schuhwerk*  
**Sonntag 13. Juni** € 20,00 **11:00 - 14:00**

#### 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. Beton ist außerdem ein gutes Material zum Modellieren kleiner Skulpturen. *Feste Schuhe und Arbeitskleidung*  
**Samstag 19. Juni** € 50,00 inkl. Material **10:00 - 17:00**

#### 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*  
**Samstag 3. Juli** 30 € **10:00 - 16:00**

#### 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 Schritte werden einzeln erlernt und dabei werden die Finger schnell beweglicher. Ob Füllhorn, Obst- oder Seifenschale – jedes Objekt ist ein Unikat. *40 € inkl. Material*  
**Samstag 10. Juli** **11:00 - ca. 16:00**

#### FILZEN

Mit Klaudia Sommer + Bettina Hilchenbach  
Die seifige Sinneserfahrung mit dem hübschen Ergebnis. Diesmal passend zum Sommer: Blumen, Blüten und Ranken. *Für Erwachsene + Kinder ab 12 Jahren 35 € inkl. Material*  
**Samstag 24. Juli** **14:00 - 18:00**

#### 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 28. August** *Spende* **10:00 - 18:00**

**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 STEINOFEN** „BACKES“  
Mit Claudia Schwenk  
Das älteste Handwerk und ein gutes Muskeltraining.  
nach Absprache € 10 **Mo 8:30 - 12:00**

**YOGA-ZOOM im LOCKDOWN** *Links im Büro erfragen*  
Michael Stein **Mo 20:00 - 21:30** **Mi 19:00 - 20:30**  
Angelika Dönhoff **Di 19:00 - 20:30** **Do 7:00 - 8:30**  
Claudia Bucher **Do 20:00 - 21:30**  
Yoga – Live sobald wie möglich

**SPRACHKURS ITALIENISCH (A 2)**  
Mit Andrea Piccinno **Do 10:30 - 12:00**  
*Gebühren und notfalls Zoom Link bitte erfragen*

**ATELIER - DIENSTAG** für FFF geöffnet: **9:00 - 18:00**  
Malen + Zeichnen in eigener Regie und Einteilung. Wir bieten: Raum & Zeit, Objekte zum Abzeichnen oder Malen und auf Wunsch Beratung.

**KOHLEZEICHNEN** als Vertiefung des Blicks  
ein Samstag-Happening im Juni für Anfänger  
*Info bitte im Büro erfragen*

## 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.  
**29.5. + 26.6. + 17.7.** € 10 **Sa. 8:30 - 12:30**

**KOZMIC BLUES**  
Dokumentarfilme mit Michael Stein *Info: Beipackzettel*  
öffnen Auge und Ohr und geben Einsicht in die Vielfalt von Lebenswelten. Gemeinsam anschauen, zusammen sein und sich nach Wunsch austauschen  
**7.5. + 11.6. + 9.7.** **Fr 19:00 - 21:00**

**BERKELEY BÜCHERRUNDE**  
Mit Bettina Hilchenbach  
Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.  
Neue Leser sind willkommen!  
**26.5. + 30.6. + 28.7.** **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

