



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Mai - Juli 2023

FUNKY FOLK(S)LIEDER

mit Bettina Hilchenbach & Gitarre

Wir lassen unseren Klangkörper schwingen und bringen die Seele zum Klingen. Gesungen wird was Spaß macht! Mit vielen Texten freuen wir uns auf neue Sänger, Liederwünsche bitte mitbringen.

5. Mai + 9. Juni + 7. Juli

Fr. 19:00 - 20:30

WALDWANDERUNG IM „QUELLGEBIET DER BIGGE“

mit Dr. Franz Straubinger

Neben der Schönheit des Waldes bietet die Wanderung eine seltene Gelegenheit, den Fachmann zu den drängenden Fragen zu hören, die sich in den Zeiten von Dürre und Klimawandel stellen. Auch der Wald selbst hat immer wieder überraschende Antworten. Die Wanderung endet mit einem einfachen Imbiss.

Treffpunkt: 11:00 Uhr Parkplatz Wildenburger Hof.

Bildung von Fahrgemeinschaften.

Bitte anmelden und an festes Schuhwerk denken.

Sonntag 4. Juni

Spende

11:00 - ca. 13:00

KRÄUTERWANDERUNG

mit Elisabeth Emmert

Hierbei zeigt sich die Vielfalt und Lebenskraft des Ökosystems Wiese mit ihren zahllosen Insekten, Pflanzen und Kräutern. Elisabeth Emmert teilt seit Jahren ihr unerschöpfliches Wissen und ihre Begeisterung mit allen Interessierten. Es endet mit schönen Gesprächen und einem wohlschmeckenden Wiesensalat.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden, geeignetes Schuhwerk.

Sonntag 25. Juni

20 €

11:00 - 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 1. Juli

35 €

10:00 - 16:00

FLECHTEN MIT WEIDEN AUS DER REGION

mit Anna Weber

Auf einen Holzstamm flechten wir einen Korb mit kleinen Fenstern. Als Windlicht mit Glas und Kerze ein wunderbares Kunstwerk für Garten oder Balkon. Die Schritte werden einzeln erlernt und dabei werden die Finger schnell beweglicher.

Samstag 8. Juli

50 € inkl. Material

11:00 - 16:00

STIMME UND STIMMBILDUNG

mit Manuela Meyer

Lieder singen - der Stimme Gutes tun.

Das Zusammenspiel von Atmung, Körper und Stimme ist eine Grundvoraussetzung für das gesunde Singen. Es geht darum, die eigene Stimme bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Mit gezielten Übungen und Liedern wird dies als Ganzheitliches erlebt. Das gemeinsame Singen hat zusätzlich eine positive Wirkung auf den Geist.

Freitag 14. Juli

25 €

17:00 - 20:00

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 15. Juli

Spende

10:00 - 18:00

!!! FINGERHUT FEIERT DAS ZUSAMMEN SEIN !!!

Weil es im letzten Jahr so schön war, wollen wir auch dieses Jahr wieder zu einem Gartenfest einladen.

Bei gutem Wetter auf dem Rasen des alten Gemüse & Obstgartens und bei Regen in den Räumen der Fingerhut Akademie. Zusammenzukommen ist die Kernidee der Fingerhut Akademie. Gerne könnt Ihr Ideen, irgendeine Performance und/oder etwas (Vegetarisches) zu essen mitbringen. Getränke und eine Suppe liefern wir. Ihr könnt aber auch einfach so kommen und Euch selbst mitbringen. Je mehr mitmachen, desto bunter wird es.

Samstag 22. Juli

ab 18:00

ENGLISH TEA & CONVERSATION

mit Pieter Zet

Der flexible Sprachlehrer passt auf, dass in den kleinen Gruppen alle zu Wort kommen und sich verbessern können. Damit ist alles möglich: mit Englisch ganz neu anzufangen, das verstaubte Schulenglisch zu regenerieren oder das schon fließende Englisch aufzupolieren. Also: Englisch sprechen und zugleich Spaß haben.

Bitte verbindlich anmelden.

Für FFF: Spende, für Gäste: 50 € beide Tage, 30 € 1 Tag

Sa/So 29./30. Juli Sa: 14:00 - 18:00 So: 9:00 - 13:00



ÜBUNGSGRUPPE "PARLARE L'ITALIANO"

Wir treffen uns zweimal im Monat, um das Erlernte zu vertiefen. In lustiger Runde - kein Unterricht.

Termine bitte im Büro erfragen

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.
Gemeinsam Brot selbst zu backen macht froh. € 10
Nach Absprache **Mo 8:30 - 12:00**

27.05. + 24.06. + 29.07. 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 Termine bitte im Büro erfragen

SPRACHKURS ITALIENISCH

mit Andrea Piccinno
Für Anfänger (neuer Kurs)
und Fortgeschrittene (A2)
Mittw. ab 9:15 Nähere Infos bitte im Büro erfragen

ATELIER – TAG

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

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 18:00 - 19:30**
26.05. + 30.06. + 25.08.

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
19.05. + 16.06. + 21.07. + 11.08. Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.
Neue Leser sind willkommen!
31.05. + 28.06. + 26.07. Mi 19:00 - 20:30
BERKELEY BIBLIOTHEK Di+Fr 9:00 - 11:00

STRICKEN

mit Monika Schulte und Bettina Hilchenbach
Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.
Pro Sitzung 10 € + Material FFF: nur Material
05.05. + 09.06. + 07.07. Fr 17:00 - 19:00

BRETTSPIELE ENTDECKEN mit Michael Stein

Gemeinsam gewinnen und verlieren macht ungeheuer
viel Spaß! Die Würfel fallen jeweils am:
2. + 4. Samstag im Monat ab 15:00
Abweichungen möglich

Anmeldung + Information

Dienstag und Freitag 9:00 - 11:00 Uhr Tel.: 02294 / 90 07 50

e-mail: 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, 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

www.fingerhut-akademie.de

