



# FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

## Mai - August 2024

### **FERMENTATION 2.0** mit Manuel Klein

Die Fülle des Gartens in eine körperliche Wohltat zu verwandeln ist Ziel dieses Seminars. An die Jahreszeit angepasst konzentrieren wir uns auf erfrischende Getränke und leckere Grill-Beilagen. Wir stellen ein Rhabarber-Ingwer-Beer und ein Bananen-Tepache her und probieren eine probiotische Gazpacho mit Pfannenbrot.

*Bitte mitbringen: Schneidebrett und Messer, 2 x Gläser 1,5 -2,0l inkl. Deckel.*

**Samstag 11. Mai** 45 € inkl. Lebensmittel **10:00 - 13:00**

### **UKRAINISCHE KREISTÄNZE**

mit Svitlana Medvedieva

Kreistänze gehören zu den ältesten Ausdrucksformen in allen Kulturen! Wir tanzen einfache ukrainische Tänze. Das Alter spielt dabei keine Rolle, beim Zusammentanzen werden wir alle wieder jung!

**Freitag 17. Mai** *Spende* **17:00 - ca. 18:00**

### **AYURVEDISCHE SOMMERKÜCHE - SPARGELZEIT**

mit Ute Stricker

Spargel und Erdbeeren bringen uns in Sommerlaune. Auch in der Ayurveda-Küche sind sie gerne gesehene Akteure und lassen sich einfach und leicht zu wunderbaren Gerichten verarbeiten. Besonders die entsäuernde Eigenschaft des Spargel und die vielen Mineralstoffe, machen ihn für eine gesunde Gemüseküche so wertvoll. In unserem ganzheitlichen, ayurvedischen Menü werden wir ihn einmal in einer ganz anderen Art und Weise kennen und schmecken lernen. Spargel einmal anders!!!

**Samstag 25. Mai** 45 € inkl. Lebensmittel **10:00 - 14:00**

### **KLANG & SCHALE**

mit Maria Bender

#### **Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung**

Klangschalen können mit ihren Schwingungen auch die sehr tiefen Spannungen lösen. Das geschieht sanft und auf wohltuende Weise. Nach und nach zentrieren sich Körper und Geist ganz von alleine.

*Bitte bequeme Kleidung und Unterlage mitbringen.*

**Samstag 8. Juni** 35 € **10:00 - 16:00**

### **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 14. Juni** *Spende* **19:00 - 21:00**

### **SCHREIBATELIER**

mit Elisabeth Demmer

Gedanken und Eindrücke - aufgenommen im Raum, wie auch bei einem Spaziergang im Schweigen - in Worte fassen und sich von der eigenen Kreativität überraschen lassen. Schönschrift, Grammatik und Rechtschreibung spielen dabei keine Rolle. Außer Lust am Schreiben sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eigenes Schreibmaterial und Neugierde bitte mitbringen.

**Sonntag 16. Juni** 25 € **10:00 - 16:00**

### **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 23. Juni** 20 € **11:00 - 14:00**

### **ORIENTALISCHER TANZ** mit Susanne Schon

Eine besondere Art der Körperbewegung für Alt und Jung. Wir lernen den Bauchtanz kennen und erlernen zugleich die ersten Schritte und Figuren des orientalischen Tanzes. Daraus werden kleine Bewegungsfolgen zusammengefügt, so dass sich bereits in den ersten Stunden ein Gefühl für diesen Tanz entwickeln kann.

**Samstag 29. Juni** 25 € **15:00 - 17:00**

### **WALDWIRTSCHAFT UND KULTUR**

mit Dr. Franz Straubinger

Die Exkursion zeigt rund um den Hirschpark die Spuren menschlichen Handelns. Wir treffen dabei auf historische Landmarken, wie z.B. die Fußfälle zur Kreuzkapelle, das Russenkreuz, sowie ehemalige Teiche der Franziskaner-Mönche und Hohlwege. Dazwischen sehen wir Waldbilder mit einer bunten Mischung aus verschiedenen Baumarten und erleben das Miteinander in einem Wald-Ökosystem. Der Waldbegang wird ca. 2,5 Stunden dauern und endet mit einem kleinen Imbiss. Treffpunkt Fingerhut Akademie Crottorf. *Festes Schuhwerk, bitte anmelden.*

**Samstag 6. Juli** *Spende* **9:00 - 12:00**

### **!!! FINGERHUT FEIERT DAS ZUSAMMEN SEIN !!!**

Weil es so schön war möchten wir auch in diesem 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 3. August** **ab 18:00**

### **ACHTSAMKEITSTAG**

mit Claudia Bucher und Verena Stamm

Achtsam sein und einfühlsam, mit dem was gerade da ist, in mir selbst und im Miteinander, ist das Anliegen des Tages. Heute sind die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation im Mittelpunkt.

**Samstag 10. August** *Spende* **10:00 - 17:00**

### **FLECHTEN MIT WEIDEN** mit Anna Weber

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

**Samstag 17. August** 40 € **11:00 - 16:00**

**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

### 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*

**SPRACHKURS ITALIENISCH** mit Andrea Piccinno  
Für Anfänger (neuer Kurs)  
und Fortgeschrittene (A2)  
**Mittwoch ab 9:15** *Nähere Infos bitte im Büro 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*

### 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**

## Monatliche 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**  
**18.05. + 13.07.** **Sa 8:30 - 12:00**

### 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**  
**31.05. + 28.06. + 26.07. + 30.08.**

### 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 *Info: s. Beipackzettel*  
**24.05. + 21.06. + 19.07.** **Fr 19:00 - 21:00**

### BERKELEY BÜCHERRUNDE

 mit Bettina Hilchenbach

Gespräche über ein von Allen gelesenes Buch.  
Neue Leser sind willkommen!  
**29.05. + 26.06. + 31.07.** **Mi 19:00 - 20:30**  
**BERKELEY BIBLIOTHEK** **Di+Fr 9:00 - 11:00**

### STRICKTREFF

Für Anfänger und Geübte. Näheres bitte erfragen.  
**10.05. + 07.06. + 05.07.** *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

