



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Mai - August 2026

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*

15.05. + 19.06. + 17.07. + 21.08. Fr 19:00 - 21:00

YOGA-VORMITTAG

mit Michael Stein

Mit einfachen Bewegungen, Atem- und Stilleübungen in die eigene Ruhe zurückfinden. Angenehme Gesellschaft in schöner Natur. Der Vormittag endet mit einem gemeinsamen Brunch.

Sonntag 17. Mai Spende 9:00 - ca. 13:00

KLANG & SCHALE

mit Maria Bender

Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung. Die angenehmen Schwingungen der Klangschalen lösen sanft auch die tieferen Spannungen, sodass sich Körper und Geist nach und nach ganz von alleine wieder zentrieren.

Samstag 30. Mai 35 € 10:00 - 16:00

SCHACH

mit Roland Krämer

Nachdem wir uns in den beiden ersten Workshops mit den Schachregeln und elementaren taktischen Motiven vertraut gemacht haben, wird am 31. Mai das Eröffnen einer Schachpartie im Mittelpunkt stehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen für sie passende Eröffnungszüge kennen und handhaben. Darüber hinaus trainieren wir weitere taktische Motive, sowie erste Endspieltechniken. Wir freuen uns über inspirierte und inspirierende Präsenz.

Sonntag 31. Mai 10 € 14:00 - 17:00

SELBSTFÜRSORGE mit Klaus Schmidt-Bucher Gesprächskreis zur Förderung von Resilienz in Krisenzeiten

Klimawandel und andere Katastrophen, politische oder auch persönliche Herausforderungen können uns überwältigen und die Grenzen unserer psychischen Belastbarkeit spüren lassen. Dem möchten wir gemeinsam mit der Entwicklung gesunder Selbstfürsorge und Resilienz begegnen.

Alle 14 Tage donnerstags. *Näheres s. Flyer.*

Beginn 11. Juni 2026 17:00 - 18:30

TROMMEL- RASSEL- TRANCE mit Inge Kritzer

Schneller Trommelschlag und Rasselklang in einer bestimmten rituellen Haltung ermöglichen es unseren Vorfahren vor tausenden Jahren, einen tiefen Trance-Zustand zu erreichen, um heilend in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. Selbst an einem solchen kurzen Abend kannst Du die heilende psychische und physische Energie einer solchen Haltung erleben und von Deinem Unterbewusstsein Lösungswege für die eigenen Fragen gezeigt bekommen. *Falls vorhanden bitte eigene Rassel mitbringen.*

Freitag 12. Juni 10 € 19:00 - 21:00

WALD - EXKURSION mit Dr. Franz Straubinger

“Wald, Wasser und Mensch”

Wir wandern auf den Spuren der Teichwirtschaft der Franziskanermönche entlang der Bigge und blicken dabei auf die waldbaulichen Aktivitäten der letzten Jahrzehnte und zugleich in die Zukunft des Waldes von morgen. Der Waldbegang wird ca. 2,5 Stunden dauern und endet mit einem kleinen Imbiss in der Fingerhut Akademie. *Treffpunkt Fingerhut Akademie zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Bitte anmelden und festes Schuhwerk mitbringen.*

Samstag 13. Juni Spende 9:00 - ca. 13:00

KRÄUTERWANDERUNG mit Elisabeth Emmert

Hierbei zeigt sich die Vielfalt und Lebenskraft des Ökosystems Wiese mit seinen zahllosen Insekten, Pflanzen und Kräutern. Elisabeth Emmert teilt einmal mehr ihr unerschöpfliches Wissen und ihre Begeisterung mit allen Interessierten. Es endet mit schönen Gesprächen und einem wohlschmeckenden Wiesensalat in der Fingerhut Akademie. *Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden, geeignetes Schuhwerk.*

Sonntag 14. Juni 20 € 11:00 - 14:00

ACHTSAMKEITSTAG

mit Claudia Bucher und Verena Stamm

Die bewährten Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit und Gewaltfreier Kommunikation ermöglichen eine bereichernde Verbindung mit uns selbst, miteinander und verbessern unseren Umgang mit Konflikten.

Samstag 11. Juli Spende 10:00 - 18:00

!!! FINGERHUT FEIERT: DAS ZUSAMMEN SEIN !!!

Auch in diesem Jahr laden wir zu unserem Gartenfest ein. Bei gutem Wetter auf dem Rasen des alten Crottorfer Gemüse & Obstgartens, bei Regen im Gewächshaus. Gerne könnt Ihr (ab sofort) Ideen beitragen, oder am Abend selbst irgendeine Performance vorführen und/oder etwas Vegetarisches zum Essen mitbringen. Getränke, Suppe und Brot liefern wir. Ihr könnt aber auch nur Euch selbst mitbringen, das ist schon fantastisch genug: je mehr wir sind, desto bunter wird es.

Samstag 15. August ab 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

YOGA-LIVE

Claudia Bucher **Mo 19:30 - 21:00**
Michael Stein **Mi 19:00 - 20:30**
Angelika Dönhoff **Do 19:00 - 20:30**

Probestunde €10,--

YOGA + STILLE ZOOM

mit Angelika
Zeiten und Links bitte erfragen
Bewegung/Atem/Stille **Mo + Di + Do (90 Min)**
Atem/Stimme/Stille **Mi + Fr + Sa 11:30 - 12:00**

STILLE LIVE mit Max Schumacher

Zeit für Ruhe: Sitzen und der inneren Stille zulächeln.
Keine Anmeldung nötig. **So 18:00 - 19:00**

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 Verena Stamm
Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen wollen. *Spende*
29.05. + 26.06. + 31.07. + 28.08. Fr. 19:00 - 20:30

BERKELEY BÜCHERRUNDE

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.
Neue Leser sind willkommen!

27.05. + 24.06. + 29.07. Mi 19:00 - 20:30
BERKELEY BIBLIOTHEK Di + Fr 9:00 - 11:00

JIN SHIN JYUTSU

ENERGIE IM GLEICHGEWICHT

mit Rosita Schneider
Mit dem kraftvollen Jin Shin Jyutsu die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Das geschieht durch sanftes Auflegen der Fingerspitzen auf bestimmte „Energieschlösser“ am Körper und hilft einem, jederzeit und überall den eigenen Stress wieder zu lösen.

Offene Gruppe, 1 x im Monat nach Vereinbarung

Termin bitte erfragen! 15 € pro Abend

Di 18:00 - 19:30

AUTORENSTAMMTISCH

mit Thomas Dohrmann
Gemütliches Beisammensein für interessierte Hobbyautoren. Austausch über alles, was Schreiben betrifft, Selbstgeschriebenes, Erfahrungen beim Organisieren von Lesungen usw.. Gerne mit eigenen Beiträgen.

Treffen einmal im Monat, Termine bitte im Büro

erfragen.

Spende

So ab 9:00

Anmeldung + Information Kerstin Heidemann und Christine Eicher

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.

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

