



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

September - Dezember 2026

NATUR UND IHRE DARSTELLUNG IN DER KUNST - BOTANISCHE MALEREI -

mit Dagmar Mischke

Natur und Kunst sind kein Gegensatz! Wir schauen uns im Kurs verschiedene (Wild-) Pflanzen an. Diese werden ausführlich besprochen, und dann wird zu jeder Pflanze ein Kunstwerk incl. Künstler/innen vorgestellt. Der Kurs findet im alten Wurz- und Krautgarten statt. Danach Kaffee und Kuchen unter den Linden (bei Regen im Haus).

Samstag 5. September 20 € 15:00 - ca. 17:30

TROMMEL- RASSEL- TRANCE

mit Inge Kritzer

Schneller Trommelschlag und Rasselklang in einer bestimmten, rituellen Haltung ermöglichten es vor tausenden Jahren unseren Vorfahren, in eine tiefe Trance und durch sie heilend in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. Selbst ein solch kurzer Abend kann dich die heilende psychische Energie einer solchen Haltung erleben lassen. Dein Unterbewusstsein zeigt dir darin Lösungswege für die eigenen Fragen.

Falls vorhanden bitte eigene Rassel mitbringen.

Mittwoch 9. September 10 € 19:00 - 21:00

IN KRISENZEITEN FÜRSORGLICH MIT SICH SELBST

mit Klaus Schmidt-Bucher

Gesprächskreis zur Förderung von Selbstfürsorge und Resilienz. Die Klimakrise, Pandemien, Kriege, politische oder auch persönliche Herausforderungen können uns überwältigen und uns die Grenzen unserer psychischen Belastbarkeit spüren lassen. Dem möchten wir gemeinsam mit der Entwicklung gesunder Selbstfürsorge und Resilienz begegnen. Alle 14 Tage am Donnerstag, 6 Treffen.

Beginn 10. September Spende 17:00 - 18:30

LIEDERABEND

mit Simone Bell und Max Schumacher

Wir wollen gemeinsam mantrische Lieder singen.

Kurze, bedeutungsvolle Texte und eingängige Melodien.

Freitag 9. Oktober Spende 19:00 - 21:00

EIN MANDALA IN DER NATUR

mit Elisabeth Demmer

Das Mandala wird in der Natur und mit Materialien aus der Natur gemeinsam zusammengelegt. Wir sammeln Naturgegenstände auf dem Weg zur Kreuzkapelle und gestalten es dort alle zusammen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Körbe oder Taschen

Samstag 10. Oktober Spende 10:00 - 16:00

WORKSHOP QI GONG

mit Christiane Rosum

Die antike, chinesische Heilkunst fördert durch Bewegung, bewusste Atmung und innere Aufmerksamkeit das freie Fließen des Qi (Lebensenergie) im ganzen Körper. Die sanften Bewegungsabläufe werden Schritt für Schritt angeleitet.

Samstag 24. Oktober 35 € 11:00 - 16:00

NEUER KURS: KLASSISCHER YOGA 6 Abende

mit Michael Stein für Anfänger und Interessierte

Eine Anleitung in sanfte, sehr langsame Körperübungen unter Beobachtung des Atems. Ziel ist es, die eigene innere Ruhe zu erfahren, eine Beziehung zu sich und der Welt, ein tiefes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln und die Kraft des eigenen Atems zu erkennen.

Ab dem 21. Oktober 50 € 6 x Mi 19:00 - 20:30

„WENN ICH EIN VOGEL WÄR´...“ Lesung und Klänge

mit Elisabeth Demmer und Maria Bender

Unter musikalischer Begleitung werden in kurzen Geschichten und Wortbildern vielfältige Beobachtungen aus der Welt der Vögel vorgetragen.

Sonntag 8. November Spende 15:00 - 17:00

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 14. November Spende 10:00 - 18:00

AYURVEDA & LONGEVITY mit Ute Stricker

Longevity (Langlebigkeit) ist zurzeit in aller Munde.

Ayurveda folgt diesem Prinzip seit Tausenden von Jahren. In diesem Workshop geht es um Nahrungsmittel, kleine Rituale und Kräuter, welche die Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude stärken. Dazu gibt es den gesunden Longevity-Brunch. So schmeckt Gesundheit.

Samstag 21. November 35 € 11:00 - 14:00

Die Märchenmanufaktur lädt ein!

Lauschet den Märchen der Welt...

Ein Nachmittag in der Fingerhut Akademie mit wunderlichen Erzählern, die verwunderten Zuhörern wundervolle Volksmärchen vortragen. Mit wunderbarem Kaffee und Kuchen in der Pause. Wer mag, bringt eigene Kissen + Decken mit, es soll gemütlich werden! *Spende gerne!*

Sonntag 22. November 15:00 - ca. 17:30

TAIZE-ABEND mit Max Schumacher

"Herzliche Einladung zum gemeinsamen Singen"

Freitag 4. Dezember Spende 19:00 - 21:00

Es weihnachtet....

WEIHNACHTSWOCHENENDE

Basteln und singen mit Gitarrenbegleitung bei Tee + Keks.

Samstag 12. Dezember 15 € 15:00 - 17:00

WEIHNACHTSCAFÉ & Film

Gemütliche Weihnachtsrunde mit Kaffee und Kuchen, wer mag bleibt für den besonderen Weihnachtsfilm am Abend.

Sonntag 13. Dezember Spende 15:00 - 18:00

YOGA-VORMITTAG mit Michael Stein

Ein Vormittag für alle, die tiefer in die Yogaübungen eintauchen wollen. Mit anschließendem Brunch.

Sonntag 3. Januar Spende 9:00 - ca. 13:00

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**
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 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 Erlernte zu vertiefen. In lustiger Runde - kein Unterricht.
Termine bitte im Büro erfragen.

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*
11.09. + 23.10. + 13.11. Fr 19:00 - 21:00

BERKELEY BÜCHERRUNDE

Gespräche über ein von allen gelesenes Buch.
Neue Leser sind willkommen!
30.09. + 28.10. + 25.11. + 09.12. Mi 19:00 - 20:30
BERKELEY BIBLIOTHEK Di + Fr 9:00 - 11:00

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**

SCHACH mit Roland Krämer

Der Schachworkshop hat sich gut entwickelt. Auch im Herbst treffen sich die Schachfreunde weiter, um ihr Eröffnungswissen auszubauen, erste Strategien auf dem Schachbrett zu entwickeln und sich nicht zuletzt Taktiken anzueignen, mit welchen sie eine Schachpartie gewinnen können.
13.09. + 25.10. + 15.11. € 10 So 14:00 - 17:00

Monatliche Aktivitäten

EMPATHISCHE ZEIT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

mit Claudia Bucher und Verena Stamm
Offene Übungsgruppe für alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen wollen. *Spende*
25.09. + 30.10. + 27.11. Fr. 19:00 - 20:30

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

