



FINGERHUT AKADEMIE CROTTORF

Februar – April 2018

WOCHENKURSE

BROTBACKEN IM STEINOFEN mit Claudia Schwenk
In 4 er Gruppen nach Absprache **Mo 08:30 – 12:00**

ITALIENISCH mit Andrea Piccinno
Gebühren bitte voranzahlen **Di 09:00 – 10:30**

YOGA KURSE + SEMINARE

Angenehme Atem-, Stimm-, Körper- und Stilleübungen lassen einen die innere Ruhe und Weite erfahren.

Die Stille Meditation bietet die Gelegenheit, zusammen mit anderen eine Stunde lang in die Stille einzutauchen. Man kann auf dem Stuhl oder auf dem Boden sitzen. Es wird nichts angeleitet oder vorgegeben.

Claudia Bucher **Mo 20:00 – 22:00**
Michael Stein **Mi 19:30 – 21:30**
Angelika Dönhoff **Di 19:00 – 21:00**
Stille Meditation: **Do 19:00 – 20:00**

ACHTSAMKEIT mit Claudia Bucher
Wie es in mir lebt, was ich wirklich brauche für einen bereichernden Kontakt mit mir und anderen.
Samstag 24. Februar *Spende* **10:00 – 18:00**

MONATLICH

BROTBACKEN IM STEINOFEN mit Claudia Schwenk
Zusammen Brot zu backen ist eine alte Tradition, die froh macht. Auch schmeckt selbstgebackenes Brot am besten.
03.02. + 17.03. + 07.04. 10,- € **Sa 08:30 – 12:30**

TRAUERINSEL mit Silvia Köhler *Bitte anmelden*
Wohltuende Gespräche beim gemütlichen Kaffee mit Menschen, die Trauer kennen und Verständnis haben
18.02. + 18.03. + 15.04. *Spende* **So 15:00 - 17:00**

KOZMIC BLUES mit Michael Stein
Diese Dokumentarfilme öffnen Augen und Ohren für die Vielfalt von Lebensweisheiten. Gemeinsam anschauen und, wenn gewünscht, darüber reden. *Infos siehe Zettel*
23.03. + 06.04. + 27.04. **Fr 19:00 – 21:00**

BERKELEY BÜCHERRUNDE
Mit Bettina Hilchenbach
Gespräche über ein von allen gelesenes Buch. Neue Leser sind willkommen.
28.02. + 28.03. + 25.04. **Mi 19:00 - 20:30**

WORKSHOPS

KLANG UND SCHALE

Mit Maria Bender
Klangschalen können mit ihren Schwingungen Spannungen lösen und Körper und Geist zentrieren. Ein Tag der inneren Ruhe und Entspannung
Samstag 10. Februar *Spende* **10:00 – 17:00**

FLECHTEN MIT WEIDEN

mit Anna Weber
Flechtkunst mit regionalen Weiden. Dieses Mal soll ein vielseitig verwendbarer Korb entstehen.
Sa 17. 2. Erwachsene 35,-€ + Weiden **14:00 – 19:00**
Sa 10. 3. Kinder ab 10J. 20,-€ + Peddigrohr **14:00 – 17:00**

GEHEIMNIS ORGEL

bitte anmelden

mit Adam + Lea Lenart, dem jungen Organisten Paar, entdecken wir das Juwel in der Friesenhagener Kirche. Erklärung + Begehung der großen Seifert Orgel.
Montag 26. Februar 18.00 - 19.00

OBSTBAUMSCHNITT mit dem Pomologen F. Geldsetzer
Verlorenes Fachwissen neu erkunden bei älteren Obstgehölzen. Schwerpunkt ist die Auslichtung u. der Erhaltungsschnitt an ca. 20 jährigen Obstbäumen. 18,- €
Samstag 3. März *wetterfeste Kleidung* **13.30 – 16.00**

ORIENTALISCHER TANZ mit Barbara Krämer
Einfache Grundbewegungen zur Musik verschiedener orientalischer Länder. Bequeme Kleidung, Schlabberhose und die Bereitschaft sich auf ein Abenteuer einzulassen.
Samstag 17. März *Spende* **14:00 – 16:00**

„GO“ 囲碁 mit Michael Stein

„GO“ zählt zu den ältesten Strategiespielen. Es erfordert Intuition, behaupten Kenner, denn durch Logik allein lässt sich seine Tiefe nicht bewältigen.
Samstag 7. April *bitte anmelden* **15:00 – 17:00**

FRÜHLINGSLIEDER mit Bettina Hilchenbach

Singen macht Spaß und wirkt Wunder. Wir haben viele Texte und freuen uns bei Tee + Keks über neue Sänger.
Freitag 20. April *bitte anmelden* **19:00 – 20:30**

FOTO- SPAZIERGANG mit Klaus Schulte

Kombination aus Sehen und Erleben. Es soll die Motivsuche, die Wahrnehmung, eine Planung des Bildaufbaus und der Einsatz der Technik erlernt und vertieft werden.
Samstag 21. April 30,- € **10:00 – 14:00**

HISTORISCHER ERZÄHLKREIS mit M. Schulte/M. Halbe
Gespräche über Früher bei Kaffee & Kuchen. Neue Erzähler und Zuhörer sind immer willkommen.
Sonntag 22. April **15:30 – 18:00**

WÜSTENREISE Erzählung aus 1001 Nacht

Eintritt ab 16.45 Erzählbeginn 17.00
Nach Anmeldung und mit Eintrittskarte.
Freitag 27. April *Spende* **17.00 – 20.00**

ANMELDUNG + INFORMATION

Dienstag u. Freitag 9.00 - 11.00 Uhr

**Sie können auch auf den Anrufbeantworter sprechen– wir rufen zurück.
Auf Wunsch schicken wir das Programm per E-Mail!**

**Bettina Hilchenbach Monika Halbe
Claudia Schwenk**

Tel: 02294 / 90 07 50

Fax: 90 07 51

e-mail: fingerhut.akademie@hatzfeldt.de

bitte rechtzeitig anmelden!

Die Kurse finden nur bei genügender Teilnehmerzahl statt – wir benachrichtigen die angemeldeten Teilnehmer, wenn ein Kurs ausfällt. Hören Sie auch Programmänderungen auf unserer Telefonansage ab. Absagen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos

*FFF können bei allen Wochenkursen umsonst teilnehmen und bekommen € 5,- Ermäßigung bei workshops über € 25,-.
Ausprobieren ist für € 10,- bei Kursen möglich.*

Jede Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

**Wir haften nicht für Schäden, Verluste, für Änderungen oder Ausfall eines Angebots.
Eltern haften für ihre Kinder.**

Wir freuen uns über Ideen für unser Programm
Bitte anrufen, mailen oder schreiben
Wer etwas kann bietet es an! Es muss nicht perfekt sein

FINANZEN

Die FINGERHUT AKADEMIE ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Innenreise e.V. zur Förderung von Yoga und gemeinschaftlichen Aktivitäten Sie lebt durch Engagement, Förderbeiträge + Spenden der Fingerhut Förder Freunde (FFF)

FFF wird man durch einen Förderbeitrag

Jahresbeitrag: € 120 Programmbeitrag: € 50,- (3 Monate) oder € 60,- (4 Monate)

Bitte überweisen Sie den Jahresbeitrag im Januar
den Programmbeitrag vor Programmbeginn
Bei finanziellen Problemen sind Ermäßigungen möglich
nach Absprache auch Monatsraten bzw. Dienstleistungen

FINGERHUT AKADEMIE * Crottorf 5 * 51598 Friesenhagen (dem Schloss gegenüber)
Konto: Innenreise e.V. IBAN: DE 37 4606 1724 0244 2371 00 BIC: GENODEM1FRF* VB Freudenberg
www.innenreise.de und www.fingerhut-akademie.de