

FORUM 3

Stuttgart

Jugend und Kultur

9–12 2025

Forum Theater | Kurse | Vorträge | Seminare | Café | Ausstellungen | Räume



Oktober

Di.	07.10.	19.00	■ ÖFFENTLICHE PROBE	04
			Achtsam morden durch bewusste Ernährung	
Do.	09.10.	19.30	■ PREMIERE Achtsam morden durch bewusste Ernährung	
Fr.	10.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
Sa.	11.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
So.	12.10.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...	
Do.	16.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
Fr.	17.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
Sa.	18.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
So.	19.10.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...	
Do.	23.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
Fr.	24.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	



Sa.	25.10.	18.45	■ drumrum mit Gabriela Reinwald	
Sa.	25.10.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
So.	26.10.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...	

Do.	30.10.	19.30	■ WIEDERAUFNAHME Das Urteil	05
Fr.	31.10.	19.30	Das Urteil	

November

Sa.	01.11.	19.30	Das Urteil	
So.	02.11.	11.00	♥ HERZSTÜCKE Jossel Rakovers Wendung zu Gott	05



So.	02.11.	18.00	Das Urteil	05
Do.	06.11.	19.30	Das Urteil	
Fr.	07.11.	19.30	Das Urteil	
Sa.	08.11.	18.45	■ drumrum mit Janka Kluge	
Sa.	08.11.	19.30	Das Urteil	
So.	09.11.	15.00	■ theater & torte	
So.	09.11.	16.00	Das Urteil	



Do.	13.11.	19.30	■ WIEDERAUFNAHME Wald	06
Fr.	14.11.	16.00	■ KULTUR AM NACHMITTAG Wald	



Sa.	15.11.	18.45	■ drumrum mit Maximilian Kropp	
Sa.	15.11.	19.30	Wald	
So.	16.11.	18.00	Wald	
Do.	20.11.	19.30	Wald	
Fr.	21.11.	19.30	Wald	
Sa.	22.11.	19.30	Wald	
So.	23.11.	15.00	■ theater & torte	
So.	23.11.	16.00	Wald	



Do.	27.11.	19.30	■ WIEDERAUFNAHME Ein Sommernachtstraum	06
Fr.	28.11.	19.30	Ein Sommernachtstraum	
Sa.	29.11.	19.30	Ein Sommernachtstraum	
So.	30.11.	15.00	■ theater & torte	
So.	30.11.	16.00	Ein Sommernachtstraum	

Dezember

Do.	04.12.	19.30	Ein Sommernachtstraum	06
Fr.	05.12.	19.30	Ein Sommernachtstraum	
Sa.	06.12.	19.30	Ein Sommernachtstraum	
So.	07.12.	18.00	Ein Sommernachtstraum	

Do.	11.12.	19.30	■ GASTSPIEL MoMo	07
Fr.	12.12.	19.30	MoMo	
Sa.	13.12.	18.00	MoMo	
So.	14.12.	18.00	MoMo	

Mi.	17.12.	19.30	■ GASTSPIEL Dimitri-Gargiulo-Dimitri	07
			Sorelle Forelle	
Do.	18.12.	19.30	Sorelle Forelle	
Fr.	19.12.	19.30	Sorelle Forelle	
Sa.	20.12.	18.00	Sorelle Forelle	
So.	21.12.	18.00	Sorelle Forelle	

Oktober

Fr.	10.10. – So. 12.10.	Drehtöpfen	08
Sa.	18.10. – So. 19.10.	Authentizität & Stimme	08

November

Fr.	07.11. – So. 09.11.	Korbflechten	08
Fr.	07.11. – So. 09.11.	Drehtöpfen	08
Sa.	08.11. / Sa. 22.11.	Rhetorik-Kolleg	09
Sa.	06.12.		
Sa.	15.11. – Sa. 16.11.	Fotografie	09
Sa.	15.11. – Sa. 16.11.	Bauchtanz	09
Sa.	22.11.	Origami	10
Sa.	22.11. – So. 23.11.	Schauspiel & Improvisation	10
Sa.	22.11. – So. 23.11.	Zeitgenössischer Tanz	10
Sa.	29.11.	Zauberkunst	11
Sa.	29.11. – So. 30.11.	Lindy Hop	11

Dezember

Sa.	05.12. – So. 07.12.	Drehtöpfen	08
So.	06.12.	Oberton-Gesang	11
Sa.	06.12. – So. 07.12.	Selbstverteidigung	11

Januar

Fr.	16.01. – So. 18.01.	Drehtöpfen	08
Sa.	17.01. / Sa. 31.01.	Kommunikations- Werkstatt	12
Sa.	14.02. / Sa. 28.02.		
Sa.	17.01.	Näh-Atelier	12
So.	18.01.	Näh-Atelier	12
Fr.	30.01. – So. 01.02.	Drehtöpfen	08
Sa.	31.01.	Lindy Hops Again	11
Sa.	31.01. / So. 01.02.	Körpersprache	12
Sa.	31.01. / So. 01.02.	Astrologie	12

Ein Hilferuf an all jene,
denen der Erhalt des Forum 3
am Herzen liegt → Seite 27



Schauspiel

JugendTheater	14
Susanne Heigl, Wahid al Barzawi	

Schauspielimprovisation	14
Lena-Marie Seyfarth	

ClownSpielKunst Roger Koch	14
-----------------------------------	----

Bewegungskunst

Yoga Alexandra Klaes	14
-----------------------------	----

Tanz

West Coast Swing Yuk-Fan Yen	15
-------------------------------------	----

Fusion Roswitha Riehn, Martin Güth und Nathan Robinson	15
---	----

Sport

Playfight	16
Danijel Marsanic	

Musik

Djembe-Trommeln Daouda Bayere	16
--------------------------------------	----

Gitarre	16
Emanuel Cuadros de Bejar / Stefan Lehmann	

Kunst & Handwerk

Freies Malen und Struktur	16
Gertrud Schneider	

Zeichnen Rolf Kilian	17
-----------------------------	----

Aktzeichnen Elija Schneider	17
------------------------------------	----

Cosplay Drawing	17
Kooperation mit Art Hub	

Drehtöpfen	17
Julia Billmaier / Claudia Vest / Hans Schanz	

Mensch & Welt

Jugendforum	17
Lydia Roknic / David Adamek	

Die Beobachtung des Denkens (online)	18
Ulrich Morgenthaler	

Intuition – Fantasie – Technik	18
Ulrich Morgenthaler	

Meditationsabend (Präsenz & online)	18
Ulrich Morgenthaler	

Studienkreis im Forum 3 Simone Ziegler	18
---	----

Zweig am Forum 3 Matthias Uhlig	18
--	----

Vorträge 20–27

Beginn i. d. R. 19.30 Uhr

Seminare 20–27

Forum 3 Café 32

September		
Fr. 19.09.	Bargeld adé? – Risiken einer bargeldlosen Zukunft Barbara Kern	20
Mi. 24.09.– Di. 30.09. (Di. 11 Uhr!)	Das neue Michael-Jahrhundert 7 Vorträge von Yesayahau Ben-Aharon	20
Oktober		
Fr. 03.10. <i>Online</i>	Klima, Klimaerhitzung und die Wesen der Naturreiche Anna Cecilia Grün	21
Fr. 10.10.	Der Stuttgarter Wald im Wandel Ralf Noack	21
Mo. 13.10.	Gesund Aufwachsen im Umgang mit digitalen Medien? Peter Hensinger	22
Fr. 17.10.	Willst du recht haben oder Zukunft gestalten? G. Reinwald	22
Fr. 24.10. 20 Uhr!	Übungen zum genauen Unterscheiden der Gebiete des Übersinnlichen! Dirk Kruse	23
November		
Mo. 10.11.	Die Philosophie der Freiheit Steffen Hartmann	24
Fr. 14.11.	Unsere Zähne – Spiegel der Seele? Claus Haupt	24
Mo. 17.11.	»Digital Only«? Peter Hensinger	24
Mo. 24.11.	Die Liebe und ihre Bedeutung in der Welt Johannes Greiner	24
Dezember		
Fr. 05.12.	Quellworte Petra Neisse	25
Fr. 12.12.	Wege zur Sozialen Heilung Marion Flemming, Max Günther	25
Fr. 19.12.	Der Baum des Lebens Ulrich Morgenthaler	26
Januar		
Mo. 12.01.	Reinkarnation und Karma Eine Menschheitsaufgabe Steffen Hartmann	26
Fr. 30.01.	Michaelisches Yoga Ein Weg zu einer neuen Bewusstseinskultur Ulrich Morgenthaler	26

Oktober		
Fr. 03.10.– So. 05.10. <i>Online!</i>	Klima, Klimaerhitzung und die Wesen der Naturreiche Anna C. Grün	21
Fr. 10.10./ Sa. 11.10.	Waldrundgang im Stuttgarter Rotwildpark Ralf Noack	22
Fr. 17.10.– So. 19.10.	Gewaltfreie Kommunikation Gabriela Reinwald	22
Fr. 24.10./ Sa. 25.10.	Übungen zum Unterscheiden des Ätherischen, Astralen und Geistigen Dirk Kruse	22
Sa. 25.10.	Die »Mutter-Erde Zeit« 2025 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle Dirk Kruse	23
November		
Fr. 07.11.– So. 09.11.	Freiraum für die Seele schaffen – Vom Loslassen und Aufräumen Petra Neisse	23
Fr. 14.11./ Sa. 15.11.	Unsere Zähne – Spiegel der Seele? Claus Haupt	23
Fr. 28.11./ Sa. 29.11.	Göttliches Licht – wieder auferstandene Christussonne! Ulrich Morgenthaler	24
Dezember		
Fr. 12.12.– So. 14.12.	Wege zur Sozialen Heilung Marion Flemming, Max Günther	25
Mo. 22.12.	Wintersonnenwende 2025 Inspirationswanderung bei den Uracher Wasserfällen Dirk Kruse	25
Januar 2026		
Fr. 30.01.– So. 31.01.	Michaelisches Yoga Ulrich Morgenthaler	26
Vorschau Februar bis März 2026		
Fr. 13.02.– So. 15.02.	Verbindung mit dem höheren Selbst Agnes Hardorp und Thomas Mayer	27
Fr. 27.02./ Sa. 28.02.	Menschenbetrachtung Alexander Schaumann	
Fr. 06.03./ Sa. 07.03.	Sorgfältiger urteilen – sicherer entscheiden Gabriele Zimmermann	
Fr. 20.03./ Sa. 21.03.	Wahrnehmen von Ätherwelt, vier Äthern und moralischem Äther Dirk Kruse	
Sa. 21.03.	Ostern 2026 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle Dirk Kruse	
Fr. 27.03.– So. 29.03.	Gewaltfreie Kommunikation Gabriela Reinwald	

Neue Öffnungszeiten		
Mo.–Fr. Sa.	15–23 Uhr 12–20 Uhr	32
Ausstellungen		
Bis Do. 18.09.	Lu Cheng: Malerei	28
Oktober		
Fr. 19.09.– Do. 30.10. So. 21.09.	Edmund Whitaker Malerei Vernissage um 11.00 Uhr	28
November		
Fr. 31.10.– Do. 08.01.2026 Sa. 08.11.	Iryna Baliura Malerei Vernissage um 19.00 Uhr	28
Dauerausstellung 2. Stock		
Ab September		
Mitte September – März 2026	Elke Bach Malerei	19
Außer der Reihe		
Oktober		
Mittwochs 19.30–21.15 Uhr Beginn: 15.10.	 Chorum	13
Donnerstags 19–21 Uhr 16.10. / 20.11. / 11.12.	Eine Reise in Dein Inneres	13
Sa. 25.10. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	13
November		
Sa. 08.11.– So. 09.11.	Forum Zukunftsfähigkeit Wie geht Zukunft?	13
Sa. 15.11. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	13
Dezember		
Sa. 13.12. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	13
Abende für den Frieden		
Oktober		
Do. 23.10.	Die Kraft des Dennoch Gemeinsame Abende für den Frieden	19
Dezember		
Do. 18.12.	jeweils 19–22 Uhr	
NGO-Treffen		
NABU Stuttgart Attac Stuttgart Bienenschutz e.V. Gemeinwohlökonomie Global Marshall Plan		19
Räume im Forum 3		
Für Initiativen, Fortbildungen, Tagungen u. a.		30
Kontakt		
Ansprechpersonen und Impressum		29

Vorträge

Telefon 0711 4400749-66

Anmeldungen für Online-Vorträge unter:
aktuelle-themen@forum3.de

oder T. 0711 4400749-77 Mo. bis Fr. 18–20 Uhr

Seminare / Anmeldung

Seite 31 und online: www.forum3.de

Telefon 0711 4400749-77

Mo. bis Fr. 18–20 Uhr

Kontakt / Impressum Seite 29

Forum 3 Café

Seite 32 | Telefon 0711 4400749-85

Räume im Forum 3

Seite 30 | Telefon 0711 4400749-74

Mo., Di. und Do. 17–19 Uhr

PREMIERE am 09.10.

Achtsam morden durch bewusste Ernährung

Krimikomödie nach dem Bestseller-Roman
von **KARSTEN DUSSE**
Bühnenbearbeitung von **BERND SCHMIDT**

Mit **SCHIRIN BRENDEL, ANDREAS PETRI, STEFAN MAAß**
Regie und Ausstattung: **MARCEL KELLER**

Jetzt der neue Band der gleichnamigen Krimireihe
auf der Bühne des Forum Theaters

Dank Achtsamkeit hat Björn Diemel seine Mitte gefunden. Seine Problemzonen sind nun allerdings die Ränder seines Körpers, vorzugsweise um die Mitte seines Bauches, wegen übermäßigem Junk-Food-Konsums. Als Unbekannte versuchen, Björns Tochter zu entführen, gelingt es ihm aufgrund seiner Körperfülle nur mit Mühe, die Täter in die Flucht zu schlagen. Also lässt Björn sich von Joschka Breitner in Bezug auf die Grundsätze bewusster Ernährung coachen. Er taucht ein in die faszinierende Welt des Heilfastens und der Ernährungsbausteine. Noch ahnt Björn nicht, wie wunderbar sich Ernährung, Entspannung und das Auflösen von Gewaltfantasien miteinander kombinieren lassen. Aber man weiß ja, was man von Karsten Dusse zu erwarten hat: Es wird Leichen geben. Und der Held der Geschichte wird



abnehmen. Dass Tiger und andere Zoobewohner sowie eine Mariuahanaplanlage eine nicht unbedeutende Rolle spielen werden, kommt noch hinzu.

Auch in der Bühnenbearbeitung des fünften Bandes der »Achtsam morden«-Reihe rotieren drei Darsteller*innen in siebzehn Rollen und sind höchst achtsam bemüht, der rasanten Geschichte entschleunigt auf den Fersen zu bleiben. So entsteht aus dem Aufeinandertreffen von Kriminalkomödie und Ratgeberliteratur eine humorexplosive Mischung aus Wellnessurlaub und Mordsvergnügen. Am Ende hat Björn Diemel ein paar Pfunde weniger auf den Rippen und ein ganz ausgezeichnetes Rezept gegen Langeweile gefunden.



drumrum

45 Minuten
vor Beginn der
Vorstellung

25.10. /
08.11. / 15.11.
Eintritt frei

Das neue Begleitformat

Wir kommen auf Sie zu, damit wir gemeinsam einen Schritt weiter gehen: An ausgewählten Samstagen begleiten ausgesuchte Expert*innen unsere Vorstellungen mit Gesprächen, Impulsen und Hintergründen – rund um das Thema des Abends – rund um die ausgewählte Theateraufführung.

Änderungen des Spielplans sind möglich.

Terminübersicht siehe Seite 2

Online-Tickets

www.forum-theater.de/vorstellungen

Kartentelefon (AB durchgehend)

Tel. 0711 4400749-99

Büro des Forum Theater

Mo., Mi. 11–13 Uhr; Di., Do., Fr. 17–19 Uhr

Abendkasse

Eine Stunde vor Vorstellungsbeginn

Vorverkauf Spielzeit 2025/2026 ab 16.09.

Unsere Ticketpreise

25 Euro Förderticket

21 Euro Vollzahlerticket

18 Euro Ermäßigtes Ticket

8 Euro Hintere Plätze

8,50 Euro Kultur am Nachmittag

9 Euro Kinder bis 14 Jahre
(MoMo, Sorelle Forelle)

Bonuscard Kultur: Eintritt frei

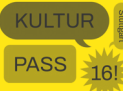
Bei Eigenproduktionen

7 Euro Ticket für Student*innen,

Azubis, Schüler*innen

Sonderpreise für Schulklassen

Kooperation mit der
Landeshauptstadt Stuttgart



Förderer

Das Forum Theater wird gefördert vom Kulturrat der Stadt Stuttgart, vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst des Landes Baden-Württemberg, von der MAHLE-Stiftung.

STUTTGART

Gefördert vom Kulturrat der Stadt Stuttgart



Baden-Württemberg
Ministerium für Wissenschaft,
Forschung und Kunst

WIEDERAUFNAHME ab 30.10.

Das Urteil

Von PAUL HENGGE

Mit RALPH HÖNICKE, UDO RAU

Regie: EDITH EHRHARDT

Ausstattung: MARÍA MARTÍNEZ PEÑA

Sound- und Videodesign: JULIA KLOMFASS

Der jüdische Antiquar Rabinovicz wartet bei einem Zwischenstopp von New York auf den Start seines Fluges nach Hamburg, wo er in einem Mordprozess aussagen soll. Obwohl die

Maschine nicht ausgebucht ist, schenkt ihm jemand anonym ein wertvolles Buch, damit er seinen Platz einem anderen überlässt. Und dann ist da dieser geheimnisvolle Fremde, ein Deutscher, der ihn in ein Gespräch verwickelt, das bald um die Schwierigkeiten bei der Suche nach Wahrheit und Gerechtigkeit kreist. Zunehmend wird Rabinovicz verunsichert.

Diese Geschichte umkreist die Fragen nach Flucht und Vertreibung, nach Rache und Gerechtigkeit, nach übereifriger Wahrheitssuche auf eindringliche Art, und bringt dabei zwei sehr unterschiedliche Männer in einer Art Verhör einander immer näher.

»Edith Ehrhardt (Regie) hat das alles in Dialogregie und Tempo absolut stimmig in Szene gesetzt.« StZ



Foto: Sabine Haymann



drumrum

08. November

18.45–19.15 Uhr

Der lange Weg zur
Wahrheit – Von der
Verdrängung zum
»Niemals Wieder«
mit JANKA KLUGE,
Journalistin



theater & torte

09. November

15–16 Uhr
im Foyer

LESUNG MIT UDO RAU am 02.11.

Herzstücke Zvi Kolitz: Jossel Rakovers Wendung zu Gott

♥ Mit Herzstücke setzen wir eine lose Reihe von Veranstaltungen fort, in denen Schauspielerinnen und Schauspieler Herzensanliegen, Texte und Szenen realisieren, die ihnen wichtig sind.

Matinee
11 Uhr

02.11.
7/5 euro

Ein wichtiger Text, ein großer Text – wiederentdeckt!

Der Widerstandskampf im Warschauer Ghetto steht vor dem Zusammenbruch. Umringt von seinen toten Kameraden schreibt ein jüdischer Kämpfer, der alles verloren hat – seine Kameraden, seine Frau und seine sechs Kinder – sein Testament, in dem er mit seinem Gott Israels abrechnet und schließlich zu dem Bekenntnis gelangt: »Ich glaube an Gott, auch wenn er schweigt ... Ich glaube an den Gott Israels, auch wenn ER alles getan hat, dass ich nicht an ihn glauben soll.« Zvi Kolitz Geschichte, die sich wie ein authentisches Testament liest, ist eine moderne Hiob-Geschichte und ein einzigartig berührendes Bekenntnis zu Gott in einer gottlosen Zeit.

WIEDERAUFNAHME ab 13.11.

Wald

Von MIRIAM V. LESCH

Mit SCHIRIN BRENDEL, MARIAM JINCHARADZE,
BRITTA SCHEERER, STEFAN MAAß,
Regie: DIETER NELLE
Ausstattung: STEFAN MORGENSTERN

Eines Tages wachsen plötzlich in den Städten Bäume über Nacht. Sie wachsen stark und mächtig auf Balkonen, in den Straßen, auf den Häusern. Der Verkehr bricht zusammen, die Fußgängerzonen werden unpassierbar und das Gartenbauamt weiß auch nicht weiter. Und das nicht nur in Deutschland, nein in ganz Europa! Miriam Lesch entwirft absurde Situationen, in denen Bambi, Cäsar und der römische Chronist Plinius selbstverständlich nebeneinander auftreten. Sie sorgt dafür, dass das Stück mit feinem Humor ganz aktuelle Fragen wie die Klimakatastrophe, die Folgen des Anthropozäns und ökologische Ethik stellt. – Und das Ganze in einer poetischen Sprache, die mühelos den Wald selbst als Bäume, Pilze, Käfer sprechen lässt. Eine Waldsymphonie, in der die Menschen sich ihren Platz neu suchen müssen.

»Regisseur Dieter Nelle ist ein munter kurzweiliges Wechselspiel gelungen.« StZ, 28.02.25



Foto: Sabine Haymann



drumrum
15. November
18.45–19.15 Uhr
Waldzukunft und Zukunftswald: Wie sich der Wald um uns herum verändert
mit MAXIMILIAN KROPP,
Förster, Leiter des
Haus des Waldes



theater & torte
23. November
15–16 Uhr
im Foyer

06

Forum Theater



theater & torte

Kuchen im Foyer: ab 15 Uhr
Theaterbeginn: 16 Uhr

09.11. / 23.11. /
30.11.

Angebot nicht im
Eintrittspreis enthalten.

So heißt unser neues Angebot von uns an Sie:
Genießen Sie vor der Vorstellung eine süße Auszeit
in unserem Foyer.

Vor ausgewählten sonntäglichen Nachmittagsvorstellungen – im November – bieten wir Ihnen eine Auswahl an köstlichen Kuchen und Getränken an.

LETZTE VORSTELLUNGEN

WIEDERAUFNAHME ab 27.11.

Ein Sommer-nachtstraum

Von WILLIAM SHAKESPEARE

Mit SCHIRIN BRENDEL, HANNAH JASNA HESS, MARIAM JINCHARADZE, GUNDI ANNA SCHICK, STEFAN MAAß,
CHRISTIAN STREIT, CHRISTOPHER WITTKOPP
Regie: DIETER NELLE
Ausstattung: MARCEL KELLER

Das vielleicht schönste Stück Shakespeares jetzt endlich bei uns. Vor einem Todesurteil rettet sich Hermia mit ihrem geliebten Lysander in den Wald von Athen, gefolgt von Demetrius, der sie verehrt, der wiederum verfolgt wird von Helena. In genau diesem Wald aber haben einige Handwerker Unterschlupf gesucht, um ein Stück für die Hochzeit des Fürsten zu proben. Und in eben diesem Wald sind auch die Feenkönigin Titania und der Feenkönig Oberon untergekommen. Titania und Oberon



theater & torte
30. November
15–16 Uhr
im Foyer

»Es wäre noch viel mehr
zu sagen, aber in aller
gebotenen Kürze noch
der Rat: Hingehen!«
StZ, 6.10.24



Foto: Sabine Haymann

liegen heftig miteinander im Clinch. Und Oberon beschließt Titania mit einem Liebestrank zu verzaubern. Das hat weitreichende Folgen ...
Alles wirbelt durcheinander: das Begehren, die Geschlechter, das Spiel im Spiel – und alles sucht eine neue Balance. Wie im echten Leben.

GASTSPIEL ab 11.12.

PerpetuoMobileTeatro

MoMo – Die Entdeckung der Zeit

Nach dem Roman von **MICHAEL ENDE**

Mit **SARA BOCCHINI, KENNETH PHILIP GEORGE,
ETTORE CHIUMMO, MARTIN SOSIO**

Musik: **DARIO MIRANDA**

Regie und Dramaturgie: **MARCO CUPELLARI**

Der 1973 erschienene, fantastische Roman »Momo« von Michael Ende handelt von dem Abenteuer eines mutigen und entschlossenen kleinen Mädchens, das dazu berufen ist, die Menschheit vor dem größten Betrug zu retten, der je an ihr verübt wurde. Eines Tages tauchen in der Stadt, in der Momo lebt, die Grauen Herren auf. Sie sind Zeitagenten von der Zeitsparkasse, die ihre ahnungslosen Kunden dazu animieren Minuten, Stunden, Tage und Jahre zu sparen. Plötzlich wird alles schneller und alle Menschen haben nur noch den Profit im Sinn. Eine dunkle Wolke



Foto: Lorenzo Palmeri

umhüllt die ganze Stadt und für alle, die in die Falle tappen, werden die Tage hektisch und freudlos. Momo stellt sich mit Hilfe von Meister Hora und der Schildkröte Kassiopeia gegen die Grauen Herren, um der Menschheit den einzigen Reichtum zurückzugeben, den sie besitzt: die Zeit.

Eine fesselnde Geschichte voll von faszinierenden Figuren und tiefen Geheimnissen, die uns zur Entdeckung der Zeit einlädt, die Kinder fasziniert und Erwachsenen eine außergewöhnliche Metapher für ihre Existenz bietet.

Auch für Kinder ab 8 Jahre.

GASTSPIEL ab 17.12.

Dimitri-Gargiulo- Dimitri »Sorelle Forelle« Ein- und Ausgänge

Mit **MASHA DIMITRI, NINA DIMITRI, SILVANA GARGIULO**
Regie: **UELI BICHSEL**

Viele Jahre begeisterten sie uns als Ensemble-Mitglieder von »Dimitrigenerations«. Nun sind sie mit einer kleineren Formation zurück! Masha, Nina und Silvana bringen einzigartige Momente voller Magie, Faszination und Poesie auf die Bühne – und bringen damit die Zuschauer zum Staunen.

Drei Frauen, drei außergewöhnliche Künstlerinnen – ein Spiel aus Ein- und Ausgängen, das die Bühne in ein Feuerwerk der Komik verwandelt! – Masha Dimitri, Silvana Gargiulo und

Nina Dimitri entführen Sie in eine clowneske Welt voller Rhythmus, Überraschung und unwiderstehlichem Humor. Denn im Leben – wie auf der Bühne – zählt nicht nur der Auftritt ... sondern auch der Abgang!

Auch für Kinder ab 8 Jahre.



Die neue Spielzeit

Es besteht keinerlei Zusammenhang zwischen dem zweiten Teil von »Achtsam morden«, den wir Ihnen zeigen wollen und dem »Zerbrochenen Krug« von Kleist. Das eine ist eine skurrile Komödie, die in einem Zoo spielt, zwischen Tigern und Marihuana-Pflanzen; das andere ist eine tragikomische Geschichte, in der ein Dorfrichter einem jungen Mädchen nachstellt – und das weit über Gebühr. Und es gibt auch keinen Zusammenhang zwischen dem »Zerbrochenen Krug« und »Alte Sorten«. Denn im dritten Stück unserer Spielzeit geht es um die Beziehung zwischen einer essgestörten jungen Frau und einer wegen verurteilten Mordes verurteilten Bäuerin.

Wie drei Spielplankontinente liegen sie da auf dem Meer der möglichen Stücke, die wir zeigen könnten. Und doch: Starke Frauen, verwegene Männer und komplizierte Geschichten, die zeigen, dass einfach nicht geht. Einfach geht gar nicht. Einfach kompliziert, das geht. Freuen Sie sich auf einfach komplizierte Geschichten, die verwegen daherkommen und Sie einladen, darüber nachzudenken, warum einfach nicht geht – aber einfach kompliziert.

Dieter Nelle
Intendant Forum Theater

Wochenendkurse

Schauspiel ■ Tanz ■ Lebenskunst ■ Sport ■ Kunsthandwerk ■ Musik ■ Bildende Kunst



Kunsthandwerk

Drehtöpfen

10./11./12./20. Oktober
Mit **MILENA DITJO**
Kurs-Nr. 253W101

7./8./9./17. November
Mit **CHRISTIANE
STEINER**
Kurs-Nr. 253W104

5./6./7./15. Dezember
Mit **MILENA DITJO**
Kurs-Nr. 253W113

16./17./18./26. Januar
Mit **CHRISTIANE
STEINER**
Kurs-Nr. 261W101

30./31. Januar
1./9. Februar
Mit **MILENA DITJO**
Kurs-Nr. 261W105

jeweils
freitags 18–21 Uhr
samstags 14–18 Uhr
sonntags 11–15 Uhr
montags 18–20 Uhr
od. 18.30–20.30 Uhr

Kosten:
normal 145/erm. 95
Förderpreis € 180
zzgl. Material
(je nach Verbrauch)

Wie aus einem unförmigen Tonklumpen allmählich ein Gefäß emporwächst, ein weicher Stoff zur festen Schale wird, Innenraum bildet, Funktion und Ästhetik verbindet: das ist die Faszination dieser uralten Handwerkskunst, deren grundlegende Techniken und Kenntnisse in diesem Kurs en bloc vermittelt werden. Dabei entstehen einfache Gefäße und andere Objekte, die wir im Folgenden abdrehen und dann bemalen oder beritzen.

Und nachdem unsere Werkstücke gebrannt wurden, tragen wir abschließend an einem späteren Montag die Glasur auf.

Wichtige Informationen zum Anmeldeverfahren und zu Platzvergabe sowie aktuellem Anmeldestand des Kurses findet Ihr auf unserer Website!



Christiane Steiner



Milena Ditjo

Lebenskunst

Authentizität & Stimme

Sa. 18. Oktober
14–19 Uhr
So. 19. Oktober
11–15 Uhr



Mit **JULIA DÖBELE**,
Sängerin und
Stimpfpädagogin nach
der **Lichtenberger®**
Methode

Kosten:
normal 95/erm. 65
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 253W102

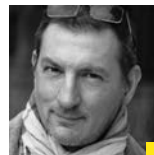
Wer sich behaupten will, muss wahrgenommen werden. Doch unter dem Druck, sich Gehör verschaffen zu müssen, bleibt oft die eigene Identität auf der Strecke – und mit ihr die eigene Stimme. Hier, an der subtilen Verbindung von Psyche und Nervensystem, setzt die Lichtenberger® Methode der physiologischen Stimm-bildung an. Äußere Ruhe bei innerer Lebendigkeit, Freiheit und Leichtigkeit sind das Ziel dieser Methode, dem wir durch intensive Einzelarbeit in einer kleinen Gruppe näher kommen.

Für alle, die mit etwas Mut und Neugier den Charakter der eigenen Sing- oder Sprechstimme finden und erkunden möchten!

Kunsthandwerk

Korbflechten

Fr. 7. November
18–21 Uhr
Sa. 8. November
14–18 Uhr
So. 9. November
11–15 Uhr



Mit **NICOLAUS
OESTERREICH**
Korbmacher, Imker
und Forstwirt

Kosten:
normal 125/erm. 85
Förderpreis € 155
zzgl. € 25
für Material
Kurs-Nr. 253W103

Korbwaren sind schön, aber inzwischen schwer zu finden und recht kostspielig. Selbermachen ist die Lösung! Dieses vielseitige Kunsthandwerk könnt Ihr hier in verschiedenen Facetten kennenlernen und Euch mit Hilfe einer vom Kursleiter in langjähriger Unterrichtserfahrung entwickelten Methode die Grundlagen der sogenannten Schanzentechnik leicht aneignen. Nebenbei erfahrt Ihr Wissenswertes zu den gebräuchlichen Naturmaterialien wie Weide, Bast etc. und erhaltet interessante Einblicke rund um das Flechthandwerk und seine jahrtausendealte Geschichte.

Übrigens genügt bereits dieser eine Kurs, um Korbflechten im Rahmen der eigenen beruflichen Tätigkeit einsetzen zu können.



Wochenendkurse

Verantwortlich: Simone Weise
Drehtöpfen: Lydia Roknic
Telefon 0711 4400749-77
Di. bis Fr. 18–20 Uhr
kursbuero@forum3.de

Bitte beachten

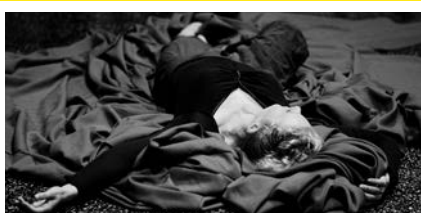
In den angegebenen Kurszeiten sind **Pausen** enthalten, die zu Kursbeginn bekannt gegeben werden.

Kosten & Anmeldung

Alle wichtigen Informationen dazu findet Ihr auf Seite 30 sowie online unter www.forum3.de/anmeldung

Geschenk-Idee gesucht?

Wie wär's mit einem Gutschein für einen Kurs bei uns?
Bei Interesse bitte Kontakt zu uns aufnehmen (s. links). Gutschein kann auch zugeschickt werden!



Lebenskunst

Sa. 8. November
Sa. 22. November
Sa. 6. Dezember
jeweils 14–18 Uhr



Mit **SUSANNE HEIGL**
Schauspielerin,
Theaterpädagogin
und Universitäts-
dozentin

Kosten
(für drei Termine):
normal 150/erm. 100
Förderpreis € 190
Kurs-Nr. 253W105

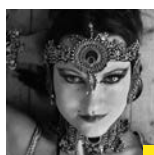
Rhetorik-Kolleg

Es gibt etliche Menschen, die viel reden – gut reden zu können ist eine eher seltene Gabe. Ist jemand rhetorisch geschickt, kann man bemerken, dass ihm die anderen förmlich an den Lippen hängen. Worin liegt hier das Geheimnis? Bei solchen Menschen sind Körpersprache, gesprochene Sprache und Inhalt in einem harmonischen Einklang, den zu erreichen das Ziel der Rhetorik ist. Sie ermöglicht ein überzeugendes Auftreten, das Ihr für Referate, Präsentationen, Vorstellungsgespräche oder auch einfach nur für Euch privat in diesem Kurs trainieren könnt. Durch Übungen und Rollenspiele, teils ernster und teils humorvoller Art, werden wir verschiedene Verhaltensmöglichkeiten ausprobieren und Eure Selbstwahrnehmung verbessern. Wir werden außerdem gemeinsam untersuchen, welche Reaktionen Ihr bei anderen auslöst und welche unbewussten Signale dem zu Grunde liegen.

Eine Fortsetzung mit anderem Schwerpunkt ist die Kommunikations-Werkstatt (siehe Seite 12). Wenn Ihr an beiden Kursen teilnehmt, gibt's einen Preisnachlass von insg. 30 €/erm. 20 €.

Tanz

Sa. 15. November
14–17:30 Uhr
So. 16. November
11–14:30 Uhr



Mit **VALERIA KONRAD**

Kosten:
normal 75/erm. 50
Förderpreis € 95
Kurs-Nr. 253W107

Bauchtanz

NEU

Dieser weiblichste aller Tänze verbindet Sinnlichkeit und Selbstbewusstsein auf besondere Weise. Anmut und Schönheit der Frau, die ihn tanzt, hebt er so deutlich wie dezent hervor. Bauchtanz ist mystisch und erotisch, hingebungsvoll und stolz – und macht sogar aus einem Rave Girl noch eine Tempeltänzerin. Durch die weichen, fließenden Bewegungen von Hüfte und Oberkörper ist Bauchtanz zudem ein wunderbares Training, das Euch von Kopf bis Fuß belebt und hilft, den ganzen Körper zu erspüren und zu beherrschen. Das macht ihn zu einem der seltenen Dinge, die schön und gesund sind! Und schließlich ist Bauchtanz sehr vielfältig, denn es gibt unterschiedliche Formen, die aber alle auf gleichen Grundbewegungen aufbauen. Deren moderne Interpretation könnt Ihr hier erlernen.



Kunsthandwerk

Sa. 15. November
11–18 Uhr
So. 16. November
11–15 Uhr



Mit **JÖRG ABENDROTH**,
Berufsphotograf
und Dozent

Kosten:
normal 110/erm. 75
Förderpreis € 135
Kurs-Nr. 253W106

Fotografie

Auch wenn es oft behauptet wird, gibt es noch immer keine Kamera, die gute Bilder macht. Dafür ist der Mensch gefordert. Aber was ist denn überhaupt ein »gutes« Bild? Die Antwort darauf wird in diesem Kurs gesucht, mit so viel



Theorie wie nötig und so viel Praxis wie möglich. Denn mit dem richtigen Hintergrundwissen lässt sich auch aus einer einfachen Kamera eine Menge herausholen, indem man Belichtungszeit, Blende oder Empfindlichkeit kreativ einsetzt, mit Perspektiven, Blickwinkeln und Licht spielt und bewusst auf Motivsuche geht. Ihr lernt die Grundregeln der Bildgestaltung kennen – und wie man diese gelegentlich bricht.

Für Ungeübte und Versierte.

Benötigt wird eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera und, falls vorhanden, ein Stativ.

Kunsthandwerk

Origami

Sa. 22. November
14–18 Uhr



Mit **KRISTINA MÜLLER**,
Bühnen- und Kostümbildnerin sowie
Grafikdesignerin

Kosten:
normal 45/erm. 30
Förderpreis € 55
zzgl. € 12
für Material
Kurs-Nr. 253W108

Aus dem denkbar einfachsten Mittel, einem schlichten Blatt Papier, zauberhafte Gebilde von fragiler Anmut hervorzubringen, das ist Origami, die japanische Kunst des Papierfaltens (von »oru« = »falten« und »kami« = »Papier«). Schönheit und Sinnlichkeit verbinden sich dabei mit Präzision und Purismus. Origami fördert unsere Fingerfertigkeit, unsere Fähigkeit zur Konzentration und motiviert zu spielerischem Ehrgeiz. Aber zugleich ist diese Kunst eine meditative Tätigkeit, die uns zur Ruhe bringt, entspannt und still beglückt. Wir kommen an im Hier und Jetzt. Im Augenblick. Im Angesicht des Schönen.



In den letzten Kursen ging es um Blumenkreationen, Girlanden, Schachteln & Verpackungen sowie Umschläge & Grußkarten. Dieses Mal stellen wir wieder **Lichterketten** her, aus verschiedenen Objekten wie Glockenblumen, Ballons oder Tulpen – allerdings andere als im letzten Kurs zu diesem Thema, so dass es auch für Ehemalige wieder spannend wird. Lichterketten verschönern auf zauberhafte Weise jedes Zuhause, auch Balkon oder Garten, und eignen sich zudem wunderbar als (Weihnachts-)Geschenke.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch die Teilnahme an einem der vorangegangenen Kurse ist keine Voraussetzung.

Wer nach dem Kurs gar nicht mehr aufhören mag, kann mit Hilfe von Kristina Müllers Origami-Büchern dran bleiben: *Fold & Relax* sowie *Fold & Bloom*. Beide können – auf Wunsch handsigniert – im Kurs erworben werden.

Tanz

Zeitgenössischer Tanz Improvisation & Performance

Sa. 22. November
14–18 Uhr
So. 23. November
11–15 Uhr



Mit **PETRA STRANSKY**,
Tänzerin, Choreografin,
Tanz- und
Musikpädagogin

Kosten:
normal 95/erm. 65
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 253W110

Was ist Dein individueller Tanzausdruck? Schon beim Aufwärmen lernst Du verschiedene Formen der Körperarbeit und zeitgenössische Tanztechniken kennen. Danach beschäftigen wir uns mit Improvisationsstrukturen, entdecken den Spaß am spielerischen Erforschen und Experimentieren, allein und in der Gruppe. Wir verfeinern die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers, erleben ihn im Verhältnis zum Raum, setzen unsere Energie variabel ein, interagieren mit anderen, erweitern unsere Ausdrucksmöglichkeiten und erfahren die Kreativität des Augenblicks. Das alles fließt ein in Bewegungssequenzen und choreografische Elemente, in Deine tänzerische »Echtzeitkomposition«, geboren aus dem Ich-Hier-Jetzt! Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Foto: Berit Eilbacher

Schauspiel

Schauspiel & Improvisation

NEU

Sa. 22. November
14–19 Uhr
So. 23. November
11–16 Uhr



Mit **UDO RAU**,
Schauspieler
(s. S. 5), Sprecher
(SWR, ARTE) und
Dozent

Kosten:
normal 110/erm. 75
Förderpreis € 135
Kurs-Nr. 253W109

Improvisation ist eine Möglichkeit, zu den Quellen der Inspiration zu gelangen. Sie hilft uns, den Grenzen unseres Körpers und unseres Alltags-Ichs zu entfliehen, fördert Unbewusstes zutage und erschließt uns die Quellen unserer Phantasie. In der spontanen Hingabe an die Spielsituation betreten wir jeden Augenblick Neuland. Also raus aus dem Kopf und rein ins Unvorhergesehene! Hier arbeitet jeder für jeden, ohne Vergessensangst und Konkurrenzdruck. In freien und geführten Übungen erkunden wir außerdem die Bedeutung von Konzentration, Sensibilität und Imaginativität für das Schauspiel.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zauberkunst

Sa. 29. November
11–18 Uhr



Mit **STEFAN SCHÜRLE**,
Zauberkünstler,
Mitglied im Magischen
Zirkel von Deutschland

Kosten:
normal 75 / erm. 50
Förderpreis € 95
zzgl. ca. € 25 für
Zauberutensilien,
die dann
Euch gehören
Kurs-Nr. 253W111

Ihr müsst nicht auf eine weiße Eule warten, um zaubern zu lernen. Nach einem kurzen Einblick in die Geschichte der Zauberei, ihre Grundregeln und verschiedenen Arten werdet Ihr in die wichtigsten Griffe und Begriffe des Umgangs mit Schwammbällen und Spielkarten eingeführt. Ihr lernt grundlegende Techniken wie Falschübergabe, Falschmischen, Palmage, Misdirection oder Forcieren eines Gegenstands kennen. Und zum Schluss führt Ihr Euch gegenseitig in einer kleinen Zaubershow vor, was Ihr gelernt habt. Denn Zauberei ist mehr als bloße Tricks. Erst durch die künstlerische Präsentation erwacht die Magie.



Lindy Hop

Sa. 29. November
14–18 Uhr
So. 30. November
11–15 Uhr

Kosten:
normal 75 / erm. 50
Förderpreis € 95
Kurs-Nr. 253W112

Sa. 31. Januar
14–18 Uhr

Kosten:
normal 45 / erm. 30
Förderpreis € 55
Kurs-Nr. 261W106

Mit **ROSWITHA RIEHN**
und **ZENO PENSKY**



Kann man Swing tanzen, ohne zu lächeln? Wahrscheinlich nicht. Der authentische Swing-Paartanz der späten 20er- bis 40er-Jahre, bekannt als Lindy Hop, ist ausgelassen, fröhlich und verspielt. Durch die wechselnden Tempi, die mal offene, mal geschlossene Tanzhaltung und den regelmäßigen Partnerwechsel wird jeder Tanz zu einem eigenen Erlebnis und öffnet Raum für Kreativität. Und durch seine afroamerikanischen Wurzeln hat er einen mitreißenden Groove, der in den ganzen Körper übergeht.

In dem Kurs am 29./30. November lernt Ihr Basics kennen und bekommt Anregungen für die Improvisation. Anfänger sind also herzlich willkommen.

Für den Kurs am 31. Januar solltet Ihr bereits etwas vertraut sein mit Lindy Hop, auch wenn es schon länger her ist. Denn hier geht es darum, Erlerntes wieder aufzufrischen, die Verbindung zum Partner (oder zur Partnerin) zu vertiefen, die Technik des Führens und Folgens zu verfeinern und neue Moves kennenzulernen.

Selbstverteidigung

Angst lähmt – Mut befreit

Sa. 6. Dezember
14–18.30 Uhr
So. 7. Dezember
11–15.30 Uhr



Mit **BARBARA MATTEN**

Kosten:
normal 95 / erm. 65
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 253W115

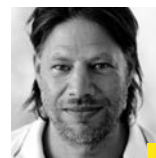
Ihr werdet in diesem Kurs in einer Kombination von körperlichen Techniken und Strategien der Selbstbehauptung lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen und notfalls Euch bei einem Angriff wirkungsvoll verteidigen zu können. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in Eure eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt. Außerdem werden wir uns in Gesprächen mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen.

Wenn Ihr Lust habt, einen spannenden Kurs mit viel Power und Spaß mitzumachen, dann seid Ihr hier richtig! Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus. Allerdings – nur für Mädchen und Frauen!



Oberton-Gesang

Sa. 6. Dezember
11–18 Uhr



Mit **TIMBER HEMPRICH**,
Musiker und
Komponist

Kosten:
normal 75 / erm. 50
Förderpreis € 95
Kurs-Nr. 253W114

Die Welt der Obertöne fasziniert durch vollkommene Harmonie und ätherische Klangfarben. Eine magische Dimension unserer Stimme voll überirdischer Schönheit eröffnet sich hier. Dabei beruht der Oberton-Gesang – also die Kunst, zwei Töne gleichzeitig zu singen – auf einer sehr einfachen Grundtechnik, die viel mit dem gewöhnlichen Sprechen zu tun hat. Dank einer neuen Unterrichtsmethode wirst Du schon nach wenigen Stunden in der Lage sein, deutliche Obertöne hervorzubringen. Du erfährst Wissenswertes über die zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten, wie die Heilige Geometrie des Klanges. Und nebenbei verfeinert sich noch Deine Wahrnehmung für die besonderen Qualitäten Deiner eigenen Stimme, für die anderer Menschen sowie für Klänge allgemein.

Das Motto für diesen Tag lautet: Mit Spaß und Leichtigkeit lernt sich's am besten! Das hat auch die Gehirnforschung bewiesen ...

Kunsthandwerk

Näh-Atelier

Sa. 17. Januar
14–21 Uhr
Kurs-Nr. 261W102

So. 18. Januar
11–18 Uhr
Kurs-Nr. 261W103



Mit **ANTJE HOFFMANN**
Damenschneiderin
und Modedesignerin

Kosten je Kurs:
normal 75 / erm. 50
Förderpreis € 95
zzgl. bei Bedarf
€ 7,50 für eine
Nähmaschine

Vergünstigter
Gesamtpreis für
beide Tage:
normal 135 / erm. 90
Förderpreis € 170
zzgl. bei Bedarf
€ 15 für eine
Nähmaschine

Was Ihr selbst
mitbringen müsst,
erfahrt Ihr nach
der Anmeldung, der
Rest wird gestellt.
Und gute Laune
gibt's gratis dazu.

Sieben Stunden am Stück ungestört kreativ sein, mit sachkundiger Unterstützung durch eine erfahrene Kursleiterin und am Samstag versüßt durch die Angebote unseres Cafés – das kann schon süchtig machen! Deshalb bieten wir Euch gleich vier verschiedene Termine an, um in die Welt der schönen Stoffe und pfiffigen Ideen abzutauchen. Egal, ob Ihr vorhandene Kleidungsstücke ausbessern, aufhübschen, anpassen oder umarbeiten, endlich Omas alte Spitzendecke verwerten oder Euch ein brandneues Unikat auf den Leib schneiden wollt: Hier werden Eure stillen Fragezeichen in einzigartige Kleider, Taschen, Heimtextilien oder Accessoires verwandelt.

Ihr könnt Euch für Samstag oder Sonntag einzeln entscheiden – oder gleich für einen Nähmarathon am ganzen Wochenende (dafür gibt's einen Preisnachlass von 15 €/erm. 10 €)

Durch die individuelle Betreuung in einer kleinen Gruppe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Lebenskunst

Kommunikations-Werkstatt

NEU

Sa. 17. Januar
Sa. 31. Januar
Sa. 14. Februar
oder (in Abspr.)
28. Februar



Mit **SUSANNE HEIGL**
Schauspielerin, Theater-
pädagogin
und Universitäts-
dozentin

Kosten
(für drei Termine):
normal 150/erm. 100
Förderpreis € 190
Kurs-Nr. 261W104

Für die Teilnahme an
beiden Kursen gibt's
einen Preisnachlass von
insg. 30 € / erm. 20 €.

Es gibt heutzutage jede Menge Debatten. Doch es gibt kaum noch Dialoge. Ein Dialog zeichnet sich dadurch aus, dass Ihr anders aus einem Gespräch herauskommt, als Ihr hineingegangen seid. Dafür bedarf es der Offenheit für das Gegenüber und der Bereitschaft, den eigenen Standpunkt zu verändern, um zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen. Doch was, wenn Euer Gegenüber sich einem Dialog verweigert und das Muster von Angriff und Verteidigung durchsetzen will, das für Debatten typisch ist? Dann könnt Ihr Euch durch die richtige innere Haltung sowie durch die geeignete Körpersprache behaupten, ohne dass die Situation eskaliert. Auch dazu werden wir Übungen machen. Eine ausführlichere Beschreibung findet Ihr auf unserer Website. Dieser Kurs ist als Ergänzung des Rhetorik-Kollegs (siehe S. 9) gedacht, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Schauspiel

Sa. 31. Januar
14–19 Uhr
So. 1. Februar
11–16 Uhr



Mit **MANUEL JENDRY**,
Schauspieler, Regisseur,
Autor und Dozent

Kosten:
normal 110/erm. 75
Förderpreis € 135
Kurs-Nr. 261W107

Körpersprache

Achtzig Prozent der Kommunikation zwischen uns Menschen besteht aus körperlichen Signalen. Diese Sprache spricht zwar jeder, doch kaum einer weiß, was er da so alles erzählt. **Wie** wir laufen, uns begrüßen, in welcher Haltung wir neben jemandem sitzen oder stehen ... sagt mehr über uns und die anderen aus als tausend Worte. Denn mit Worten können wir lügen, der Körper kann es nicht. Warum das so ist und vieles mehr erfahrt Ihr in diesem »Fremdsprachen-Kurs«! Mitbringen: Neugier, viele Fragen und Mut, mehr über Euch selbst erfahren zu wollen.



Lebenskunst

Sa. 31. Januar
14–19 Uhr
So. 1. Februar
11–16 Uhr



Mit **UHTA MAHLER**,
Schauspielerin,
Regisseurin und
Astrologin

Kosten:
normal 110/erm. 75
Förderpreis € 135
Kurs-Nr. 261W108

Astrologie

Warum verhalte ich mich manchmal anders als ich eigentlich bin? Und warum passt das, was ich denke, oft nicht zu dem was ich fühle? Solche – und viele andere – Rätsel versucht die Astrologie zu entschlüsseln. Nach einer kurzen Einführung in deren Grundelemente (Tierkreis, Häuser und Planeten) geht es um Eure persönlichen Horoskope, die wir auf die drei wichtigsten Punkte hin untersuchen: Sternzeichen, Stellung des Mondes und Aszendent – anders gesagt: Eure innere Veranlagung, Euer Gefühl und Euer äußeres Verhalten. Und wir werden aus dem Gesamtbild Eures Horoskops herauslesen, was Euer Weg sein könnte, damit umzugehen.



Fusion / Chor Verantwortlich: Simone Weise
Lebenskunst Verantwortlich: Lydia Roknic
Telefon 0711 4400749-77
Di. bis Fr. 18–20 Uhr
kursbuero@forum3.de

Weitere Informationen

Bei Fragen zu diesen Veranstaltungen bitte Kontakt zu uns aufnehmen (s. links). Ermäßigungsgründe findet Ihr auf Seite 30.

Tanz

Fusion Social Dance

- Sa. 25. Oktober
- Sa. 15. November
- Sa. 13. Dezember

Zeiten jeweils:
Workshop 20 Uhr
Social 21 Uhr

Kosten jeweils:
Workshop € 4
Social € 8

LUST AUF MEHR FUSION?
Dienstags
16.09. / 14.10. /
04.11. / 25.11. / 02.12.
Seite 15

Zu zweit tanzen ohne Figuren, ohne Grundschrirte und ohne festgelegte Haltung – geht das? Und ob! Im Fusion finden wir mit unserem Gegenüber eine gemeinsame Tanzsprache, unabhängig von Vorerfahrungen, Geschlecht, Alter, Größe, Fähigkeit und Tanzrolle. Alles hängt von der Verbindung im Moment ab und der Begegnung in der Bewegung.

Der Workshop ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch passionierte Tänzer*innen geeignet. Workshop und Social Dance können auch einzeln besucht werden. Beim Social führen Euch verschiedene DJs durch den Abend.

EINFACH VORBEI-KOMMEN!
Ohne Anmeldung

Musik

Chorum

Stimmklang- und Oberton-Chor

Mittwochs,
19.30–21.15 Uhr



Mit **TIMMER HEMPRICH**,
Musiker und
Komponist

Kosten:
normal 95/erm. 65
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 253W120

■ Termine:
15. Oktober bis
17. Dezember
(außer 29. Oktober)

Bist Du bereit, neue Erfahrungen mit Deiner Stimme zu machen? Möchtest Du erleben, wie es sich anfühlt, wenn die einzelnen Stimmen eines Chors zu einem einzigen, großen Klang verschmelzen? Wenn es aus der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass in jedem einzelnen Ton ein weitgespannter Akkord mit 30 bis 40 Teiltönen erklingt, erfahrbare Wirklichkeit wird? – Als Obertonsänger möchte ich neue Formen des Chorsingens mit Euch erproben und an der durchlässigen Grenze zwischen Meditation und Kunst das Wunder der menschlichen Stimme erforschen. – Neben Liedern und Chorsätzen – wobei der Fokus auf dem Zusammen-Klang liegt – soll es auch Raum für improvisatorische Elemente geben. Chor-Erfahrung und sängerische Grundlagen sind erwünscht. Wir treffen uns und proben fast das ganze Jahr über – außer in den Ferien.

- **Männer** traut Euch!
Wir brauchen Eure Stimmen ...
- **Schnuppern** und später Einsteigen sind nach Absprache möglich.
- Lasst Euch bei **Interesse** einfach (mit Telefonnummer) im Kurs-Büro registrieren, dann erfahrt Ihr mehr dazu.

Lebenskunst

Eine Reise in Dein Inneres

Entdecke deine Gefühle und Bedürfnisse als Tor zu dir selbst

Donnerstags
16. Oktober
20. November
11. Dezember
jeweils 19–21 Uhr



Mit **SIMON KUHN**,
innere Arbeit und
Prozessbegleitung

Ohne Anmeldung

Kosten je Abend:
normal € 15/erm. 10
Schüler*innen 5
Förderpreis 20

Was, wenn unsere Gefühle, Bedürfnisse und inneren Wahrnehmungen nicht störende Phänomene unseres Lebens sind?

Was, wenn sie Eingangstore werden können für eine wirkliche, intime Selbstbegegnung?

Was, wenn sie uns dem näherbringen, was uns kostbar ist?

Ein jeder dieser Abende ist eine Einladung, uns auf mitfühlende und achtsame Weise unserem eigenen Innenleben, unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Körperempfindungen zuzuwenden. Durch Übungen, Meditationen, geführte innere Reisen und gegenseitiges Begleiten werden wir uns ganz erfahrend auf den Weg machen, hin zu einem tieferen Verständnis von uns selbst.

Lebenskunst

Forum Zukunftsfähigkeit

Wie geht Zukunft?

Sa. 8. November
19–22 Uhr
So. 9. November
10–15 Uhr



Mit **JANNIK KEUERLEBER** und
LYDIA ROKNIC

Kosten:
normal € 75/erm. 50
Schüler*innen 35 /
Förderpreis 95

Eine Kooperation mit
INDABA e.V., Stuttgart

Wann gab es in meinem Leben zuletzt einen Moment in Stille? Wem begegne ich, wenn ich ganz still werde? Was bedeutet es, wenn Technik, KI und Roboter zunehmend alle Lebensbereiche durchdringen, in denen wir denken, fühlen, arbeiten und gestalten? Wenn sie ein Teil von uns selbst werden? Was können wir Menschen in die Welt geben?

Das Forum Zukunftsfähigkeit ist wie ein Labor für junge Menschen, in dem wir erkunden wollen, an welche Zukunft sich unser Herz erinnert. Aber auch welche Fähigkeiten und welches Bewusstsein wir brauchen für eine Zukunft, die uns Heimat gibt – und Lust macht auf dieses Leben.

Wir arbeiten künstlerisch, gehen tief ins Gespräch und schaffen gemeinsam einen Raum für das ganz Eigene.

Regelmäßige Kurse

Schauspiel ■ Tanz ■ Kunsthandwerk ■ Sport ■ Gesundheit ■ Musik ■ Mensch & Welt

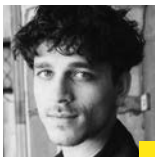


Schauspiel

JugendTheater

In Kooperation mit dem Forum Theater

Mittwochs,
17.30–20 Uhr



Mit **SUSANNE HEIGL**
und **WAHID AL BARZAWI**

Das erste Treffen
findet am Mittwoch,
17. September statt.

Kosten monatlich:
€ 40
oder nach Absprache
Kurs-Nr. 253R151

Wir haben eine Theatergruppe für junge Menschen ab 14 Jahren.

Wer Lust hat, Theater zu spielen und dabei sich selbst und andere besser kennenzulernen, ist herzlich willkommen. Rasch werdet ihr durch das Theaterspielen erkennen, wie viele neue Facetten ihr bei euch entdecken könnt und welche Potenziale in euch schlummern! Ihr lernt gemeinsam ein Repertoire an Schauspielmethoden und verschiedenen Ausdruckformen des Theaters kennen. Wir improvisieren, entwickeln kleine Szenen und untersuchen, wie man die Gefühlswelt von Figuren choreographisch/tänzerisch umsetzen und Texte künstlerisch in Szene setzen kann. Motivation, Verbindlichkeit und Freude solltet du mitbringen. Ob am Ende eine Kollage oder ein Stück entsteht, werden wir gemeinsam im Prozess entscheiden. In jedem Fall wollen wir unsere Ergebnisse im Forum Theater präsentieren. Es wartet eine kreative, spannende und Spaß machende Arbeit auf Dich!

Schauspiel

Schauspielimprovisation

Montags,
20–22 Uhr



Mit **LENA-MARIE SEYFARTH**

Ab 03.11. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis € 144
Kurs-Nr. 253R152

In diesem Kurs werden wir Geschichten und Szenen improvisieren und uns auf die Suche machen nach dem, was die Lust an der Schauspielerei ausmacht: das Leben ungeschminkt und in all seinen Facetten zu spielen. Die Improvisation basiert auf einem klaren Regelwerk, an das wir uns auch halten wollen: Angebote des Partners/der Partnerin annehmen, nicht originell sein wollen, nicht reden, reden, reden, nicht, wenn es spannend zu werden beginnt, das Thema wechseln, nicht vorausplanen. Vorkenntnisse braucht Ihr keine. Lust und Spaß am Ausprobieren solltet Ihr mitbringen!

Schauspiel

ClownSpielKunst

Eine Suche zwischen Sinn und Unsinn

Donnerstags,
18–21 Uhr



Mit **ROGER KOCH**

4 Abende:
27.11./04.12./
11.12./18.12.

Kosten:
Schüler*innen 40
normal 90/erm. 60
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 253R153

In diesem Kurs zeige ich, wie sich ein clowneskes Spiel von einer klassischen Nummer zu einer Improvisation entwickelt. Die klassische Nummer gibt Halt und Struktur, aber die Improvisation lässt uns fliegen. Die philosophisch-clownesken Fragen von Leistungsverweigerung als Sinnerfüllung, die Perspektivwechsel in unserem Leben zulassen und das Leben loslassen sind die Spielweisen der Clowns. Das Erleben der eigenen Endlichkeit in der Unendlichkeit ist nur durch Lachen erträglich – und dieses Lachen kann die Clownspielkunst erzeugen. Ich zeige die Wichtigkeit des Innehaltens, der Pause, als die zentrale Stelle des Spielens, um die Komik zu entdecken.

Bewegungskunst

NEU

Mittwochs,
19–20.30 Uhr



Mit **ALEXANDRA KLAES**,
Yogalehrerin und
Sozialpädagogin

Ab 08.10. /
7 Abende

Kosten:
Schüler*innen 35
normal 85/erm. 56
Förderpreis € 112
Kurs-Nr. 253R154

Yoga und Bewusstseinsschulung

Praktische Grundlagen zu einem
spirituellen Übungsweg

Das alltägliche Leben stellt hohe mentale und physische Anforderungen an den Menschen. Zur Gewinnung von neuer Lebenssubstanz ist das natürliche und empfindungsfreudige Bewegen mit dem Körper eine gesundheitsfördernde Möglichkeit. Der Bewegungsansatz in dieser Yogastilrichtung (inspiriert vom Neuen Yogawille von Heinz Grill) liegt in der Gliederung der seelischen Grundkräfte (Denken, Fühlen, Wollen) und im freien Atem. Wir lernen im Kurs diese Kräfte in dreiegegliederten Aktivitäten gezielt einzusetzen und zu stärken. Durch die seelische Durchformung und Bewusstseinschulung gewinnen wir eine stabilere Spannkraft in der Gesundheit und psychisches Wohlbefinden sowie innere Ruhe und Konzentration. Für alle Altersgruppen geeignet. Ggf. Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Regelmäßige Kurse
Verantwortlich: Markus Fricke
Telefon 0711 4400749-77
Mo. bis Fr. 18–20 Uhr
kursbuero@forum3.de

Kosten & Anmeldung
Alle wichtigen Informationen
dazu findet Ihr auf Seite 30
sowie online unter
www.forum3.de/anmeldung

Geschenk-Idee gesucht?
Wie wär's mit einem Gutschein
für einen Kurs bei uns?
Bei Interesse bitte Kontakt zu uns
aufnehmen (s. links). Gutschein
kann auch zugeschickt werden!

www.forum3.de



Tanz

West Coast Swing

Donnerstags,
18–19.15 Uhr
Anfänger*innen
Ab 02.10. / 9 Abende
Kurs-Nr. 253R155

Donnerstags,
19.15–20.30 Uhr
Fortgeschrittene 1
Ab 02.10. / 9 Abende
Kurs-Nr. 253R156

Donnerstags,
20.30–21.45 Uhr
Fortgeschrittene 2
Ab 02.10. / 9 Abende
Kurs-Nr. 253R157

Ein Tanz, mit welchem es sich auf fast alles, was im Radio läuft, tanzen lässt? Du hast ihn gefunden! Die Musikvielfalt, die dieser Tanz abdeckt, ist unglaublich: gleich ob Pop, Rock, RnB, Hip Hop, Swing oder Blues – mit West Coast Swing bist Du bestens gerüstet!



Mit YUK-FAN YEN

Kosten je Kurs:
Schüler*innen 45
normal 108/erm. 72
Förderpreis € 135

West Coast Swing ist ein Paartanz aus der Swing-Familie und hat seine Ursprünge in Nordamerika. In Kalifornien ist West Coast Swing sogar der offizielle Staatstanz. Wir bitten um Paaranmeldungen – Einzelanmeldungen sind möglich.

Bitte nicht mit Straßenschuhen tanzen, also Schuhe zum Wechseln mitbringen.



Tanz

Fusion Social Dance

Dienstags,
Workshop:
19.30–20.30 Uhr
Social:
20.30–23 Uhr



Mit NATHAN ROBINSON,
ROSWITHA RIEHN
und MARTIN GÜTH

Zu zweit tanzen ohne Figuren, ohne Grundschrift und ohne festgelegte Haltung - geht das? Und ob! Im Fusion finden wir mit unserem Gegenüber eine gemeinsame Tanzsprache, unabhängig von Tanzhintergrund, Geschlecht, Alter, Größe, Fähigkeit und Tanzrolle. Alles hängt von der Verbindung im Moment ab und der Begegnung in der Bewegung.

**LUST AUF
MEHR FUSION?**

Fusion Social Dance
Samstags
25.10. / 15.11. / 13.12.
Seite 13

**EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!**

Ohne
Anmeldung

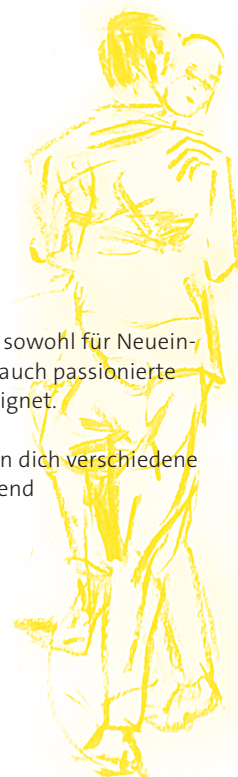
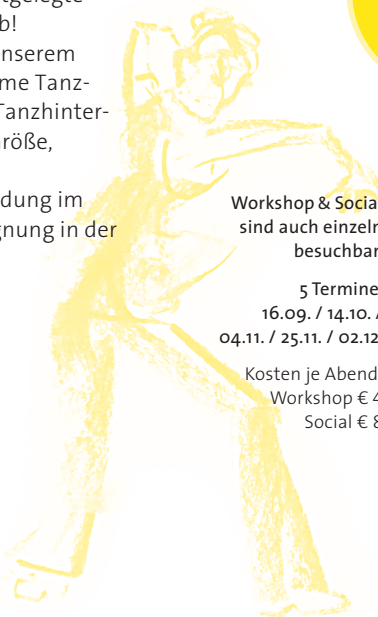
Workshop & Social
sind auch einzeln
besuchbar.

5 Termine:
16.09. / 14.10. /
04.11. / 25.11. / 02.12.

Kosten je Abend:
Workshop € 4
Social € 8

Der Workshop ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch passionierte Tänzer*innen geeignet.

Beim Social führen dich verschiedene DJs durch den Abend



Sport

Playfight

selbst – bewusst – begegnen

Freitags,
18–19.30 Uhr

Mit **DANIEL MARSANIC**

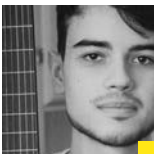
Ab 10.10. / 7 Abende

Schüler*innen 42
normal 98/erm. 70
Förderpreis € 126
Kurs-Nr. 253R158

Playfight verbindet Tanz, Theater, Meditation, Akrobatik und Kampfsport mit dem Ziel, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Es geht darum, sich und seine Umwelt bewusst wahrzunehmen, eigene Blockaden zu entdecken und diese zu überwinden, damit ein emotionaler und körperlicher Ausdruck möglich ist. Emotionale Intelligenz und das innere Empfinden stehen dabei im Vordergrund – nicht körperliche oder sportliche Leistungen! Das Raufen und der spielerische Kampf auf Augenhöhe sind dabei zentrale Bestandteile sich und sein Gegenüber besser kennenzulernen. Damit Verbundenheit und Liebe spürbar werden.

Musik

Dienstags,
18.30–19.45 Uhr
Anfänger*innen
Ab 07.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 253R159

Dienstags,
20–21.15 Uhr
Mittelstufe
Ab 07.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 253R160

Mit **EMANUEL
CUADROS DE BEJAR**

Kosten je Kurs:
Schüler*innen 40
normal 88/erm. 64
Förderpreis € 120

Donnerstags,
20–21.30 Uhr
Fortgeschrittene

Mit **STEFAN LEHMANN**

Ab 09.10. / 9 Abende

Kosten:
normal 96/erm. 72
Förderpreis € 136
Kurs-Nr. 253R161

Gitarrenunterricht

In lockerer Gruppenatmosphäre lernt Ihr alle Grundlagen des Gitarrenspiels und der Musik. Harmonie, Rhythmik, Technik, Stilistik und Freude an der Kreativität sind die Themen dieser Kurse.

Voraussetzung: eigene Gitarre.

Für den **Mittelstufen-Kurs** außerdem: Kenntnis einfacher Begleitakkorde (C, G, D, A, E, Am, Em) und einfacher Schlagtechniken der rechten Hand.

Für den **Fortgeschrittenen-Kurs** solltet Ihr außerdem Kenntnis gebräuchlicher Barree-Akkorde (F, Hm), einfacher Zupftechniken der rechten Hand haben sowie über Erfahrung in Liedbegleitung und Tabulaturlesen verfügen.



Musik

Montags,
18–19.30 Uhr

Mit **DAOUDA BAYERE**

Ab 06.10. / 8 Abende

Kosten:
Schüler*innen 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis € 144
zzgl. € 12 für das
Leihen einer Trommel
Kurs-Nr. 253R162

Djembe-Trommeln

Trommeln kann Dialog oder Selbstgespräch sein. Unmittelbar. In Rhythmen, die die Lebenskräfte mobilisieren, steigern, abdämpfen, gestalten. Lebensfreude – Lebensernst finden ihren Ausdruck. Musiker*innen und Nicht-Musiker*innen lernen den Rhythmus als Grundkraft der Musik kennen und entdecken ihre eigene Kreativität. Instrument wird gestellt.

Diejenigen, die eine eigene Trommel bauen (lassen) wollen, können das mit Daouda Bayere tun. Teilnahme am Kurs ist dafür keine Voraussetzung. Termin nach Absprache.

Bildende Kunst

Montags,
18–20 Uhr

Mit **GERTRUD
SCHNEIDER**

Ab 13.10. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis € 144
zzgl. 18 Euro für
Material
Kurs-Nr. 253R163

Freies Malen & Struktur

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Struktur und Acrylfarben, als Lasur oder in pastoser Form. Steinmehle, Asche, Sand und andere Strukturmittel dienen als kompositorische Grundlage. Die Teilnehmer*innen erhalten eine Einführung in die Technik und das Arbeiten mit Strukturen. Zusammen entdecken wir, durch Überlagerung mehrerer Farbflächen und das Einarbeiten unterschiedlicher Strukturen, die vielfältigen Möglichkeiten dieser Techniken, die ein Bild formen und lebendige Tiefen, Spannung und Vielfalt erzeugen.

Während des Malprozesses entwickeln wir freie Kompositionen, entdecken neue Wege und finden durch individuelles Gestalten unsere eigene künstlerische Ausdruckskraft.

Es erwartet Dich eine Entdeckungsreise in die spannende Welt der Farben, Strukturen und der abstrakten Malerei. Das Angebot richtet sich an alle, die Freude am Gestalten und Experimentieren haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Zeichnen

Mittwochs,
19–21 Uhr



Mit **ROLF KILIAN**,
freischaffender
Künstler und Dozent
Ab 08.10. / 7 Abende

Kosten:
Schüler*innen 56
normal 126/erm. 98
Förderpreis € 168
zzgl. für Material
und Modell euro 15
Kurs-Nr. 253R164

Zu Beginn des Kurses geht es um die Reduzierung eines Objektes auf einfache Grundformen, nur durch Linien. Die dadurch entstehenden Flächen werden die Grundlage für die Schraffuren. Dreidimensionales kann nun zu Papier gebracht und näher untersucht werden. Wir werden Gegenstände, Naturmaterialien und Menschen (Porträt und Figur) zeichnen. Bleistifte (HB, B, 2B), Spitzer und Radierer bitte mitbringen.

Kunsthandwerk

Drehtöpfern

Dienstags, ab 19 Uhr
Mit **CLAUDIA VEST**

Ab 23.09. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R165

Ab 11.11. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R166

Mittwochvormittags,
ab 9 Uhr
Mit **CLAUDIA VEST**

Ab 24.09. /
5 Vormittage
Kurs-Nr. 253R167

Ab 12.11. /
5 Vormittage
Kurs-Nr. 252R168

Mittwochs, ab 19 Uhr
Mit **HANS SCHANZ**

Ab 24.09. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R169

Ab 12.11. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R170

Donnerstags, ab 19 Uhr
Mit **JULIA BILLMAIER**

Ab 25.09. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R171

Ab 13.11. / 5 Abende
Kurs-Nr. 253R172

Kosten je Kurs:
Schüler*innen 70
normal 180/erm. 140
Förderpreis € 230
zzgl. Materialkosten
€ 30; wird je nach
Verbrauch verrechnet.

■ Bitte ein Handtuch
mitbringen!



Bildende Kunst

Donnerstags,
19–21.30 Uhr

Koorganisiert von der
Zeichengemeinschaft
Art Hub

3 Termine:
16.10. / 13.11. / 11.12.

Kosten:
normal 15/erm. 10

Bitte anmelden, da die
Plätze begrenzt sind
Kurs-Nr. 253R173

Cosplay Drawing

Zeichnen kostümierter Modelle

Bei diesen spannenden Zeichensessions werden verschiedene Cosplayer*innen in diversen Kostümen Modell stehen. Inspirierende Requisiten, Farben und Formen und ästhetische Posen sorgen dabei für ein einzigartiges Zeichenerlebnis. Eure Zeichenmaterialien bringt ihr selbst mit, um Zeichenbretter und Modelle kümmern wir uns.

Die Zeichensessions können unabhängig voneinander gebucht werden und finden mit unterschiedlichen Modellen und Kostümen statt.

Aktzeichnen

Bildende Kunst

Dienstags,
18–20 Uhr

NEU



Mit **ELIA SCHNEIDER**

Ab 14.10. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis € 144
zzgl. für Material
und Modell euro 18
Kurs-Nr. 253R174

Der menschliche Körper ist eines der komplexesten, aber auch faszinierendsten Themen in der Zeichenkunst. In diesem praktisch orientierten Kurs wird vom lebenden Modell gezeichnet. Die Teilnehmer*innen erlernen dabei Grundlagen, wie der menschliche Körper abgebildet werden kann und können dabei frei mit verschiedenen Materialien explorieren. In der ersten Unterrichtseinheit werden theoretische Grundlagen vermittelt. An den darauffolgenden Terminen wird anhand verschiedener Modelle gezeichnet, in wechselnden Posen von unterschiedlicher Dauer. Der Kursleiter gibt dabei Hilfestellung, Feedback und Anregungen.

Mensch & Welt

Donnerstags,
19–21 Uhr

Mit **DAVID ADAMEK**,
Jugendsektion in
Deutschland, Student
an der Theater-
akademie Stuttgart,
und **LYDIA ROKNIC**,
Forum 3

3 Termine:
07.10. / 04.11. / 09.12.

Jugendforum

Mit dem Jugendforum soll es im Forum 3 wieder einen Raum geben, in dem sich junge Menschen austauschen und begegnen können. Im Mittelpunkt stehen die Fragen, die Dich als junger Mensch bewegen und die einen Ort suchen, gemeinsam mit anderen jungen Menschen bewegt zu werden. Keine Voranmeldung nötig – einfach vorbeikommen!



In Kooperation mit
der Jugendsektion
in Deutschland

**EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!**
Ohne
Anmeldung

Mensch & Welt

★ ONLINE

Die Beobachtung des Denkens

Erleben und Ausbilden einer der wichtigsten menschlichen Erkenntnisfähigkeiten

Dienstags,
19.30–21 Uhr



Mit **ULRICH MORGENTHALER**

6 Termine:
09.09. /
07.10. / 21.10. /
04.11. / 18.11. /
02.12.

Kosten:
Schüler*innen 36
normal 70/erm. 54
Förderpreis € 108
Kurs-Nr. 253R175

Die Beobachtung des eigenen Denkens gehört zu den wichtigsten Erfahrungen, die wir Menschen machen können. Denn dabei beobachten wir etwas, das wir selbst hervorbringen. Hier können wir genau wissen, was wir tun, wie wir es tun und dass wir selbst es sind, die tun. Das bietet einen festen Standpunkt gegenüber allem anderen in der Welt, das uns einfach gegeben erscheint und sich nie von allein erklärt. In diesem Kurs üben wir dieses Beobachten des Denkens, um es als eine sichere Fähigkeit auszubilden. Später soll mit ihr die Möglichkeit des Erkennens der übrigen Welt versucht werden.
Textgrundlage: *Die Philosophie der Freiheit* von R. Steiner, 3. Kapitel »Das Denken im Dienste der Weltauffassung«.



Mensch & Welt

★ PRÄSENZ

Intuition – Fantasie – Technik

Von Kopf, Herz und Hand des freien, selbstbestimmten Handelns

Dienstags,
19–20.30 Uhr



Mit **ULRICH MORGENTHALER**

6 Termine:
16.09. /
14.10. / 28.10. /
11.11. / 25.11. /
09.12.

Kosten:
Schüler*innen 36
normal 70/erm. 54
Förderpreis € 108
Kurs-Nr. 253R176

Um in einer Situation frei, d. h. selbstbestimmt handeln zu können, braucht es zuerst eine gute Idee oder Intuition, die Neues bringt und in die Zukunft führen kann. Dann gilt es, in kreativer Weise Vorstellungen darüber zu bilden, was die Idee benötigt, um in ihrem ganzen Umfang zur Geltung zu kommen. Schließlich bedarf es einer exakten Kenntnis der in einer Situation wirkenden Umstände und Bedingungen. Auf dieser dreifachen Grundlage kann freies Handeln möglich werden. Die mit ihr verbundenen drei Fähigkeiten werden wir in diesem Kurs versuchen zu verstehen und im Leben zu üben. Weiter werden wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Stellung der Mensch als freier Mensch im Entwicklungsgang der Evolution einnimmt.
Textgrundlage: *Die Philosophie der Freiheit* von Rudolf Steiner, 12. Kapitel: »Die moralische Phantasie«

Mensch & Welt

★ PRÄSENZ & ONLINE

Einzelabende

Mittwochs,
19–20 Uhr



Mit **ULRICH MORGENTHALER**

4 Online-Termine:
03.09. / 08.10. /
05.11. / 03.12.

4 Präsenz-Termine:
17.09. / 22.10. /
19.11. / 17.12.

Kosten:
€ 8 / erm. 5
je besucht
Abend

Meditationsabend

Jede Meditation ist ein Angebot zur bewussten Begegnung mit der geistigen Welt. Sie entfaltet sich wie ein Gespräch. Sie führt aus dem vielfältigen, oft chaotischen und aufreibenden Alltag heraus in das Schweigen, die Ruhe, die Stille. Wenn sie dort gelingt, wird sie eine Quelle der Erfrischung und Stärkung für den Tag und für das Leben. Im Mittelpunkt dieser Abende steht jeweils eine eingeführte und angeleitete Meditation eines Mantrams von Rudolf Steiner. Sie wird eingebettet in kleine Übungen, gegenseitigen Austausch und kurze Texte. Jeder der Abende kann für sich besucht werden. Teilnahmevoraussetzung: Bereitschaft, sich einzulassen.



Mensch & Welt

Studienkreis

»Die Liebe, umgewandelt in Tat ...« (Rudolf Steiner, GA 114)

Der Christusimpuls in der Menschheitsentwicklung

Dienstags,
20 Uhr

Ab 16.09.,
14-täglich

Bei Interesse:
Simone Ziegler,
T. 0711 2319801
s.ziegler@
bauartelier3.de

Eine Betrachtung der Evangelien vom anthroposophischen, geisteswissenschaftlichen Standpunkt aus, wie sie Rudolf Steiner in seinen Vorträgen ausführt, ist die Grundlage unserer Studienarbeit. Textgrundlage: Rudolf Steiner: *Das Matthäus-Evangelium* (GA 123). Ein fortlaufender Kurs, Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Mensch & Welt

Geprächskreis

Zweig am Forum 3

Gesprächsarbeit zum Verständnis der Zeitereignisse und zu ihren spirituellen Erfordernissen

Dienstags,
20 Uhr



Mit **MATTHIAS UHLIG**

Ab 23.09.,
14-täglich

Wie gewinnen wir ein Verständnis vom Zeitgeist? Wie schaffen wir ein rechtes Verhältnis zu Michael? Was sind die Anforderungen und Aufgaben, die sich dabei stellen?
Textgrundlage: Leitsätze GA 26

Fortlaufende Arbeit, bei Interesse bitte Rücksprache:
Matthias Uhlig, Lilienstraße 11,
71394 Kernen, T. 01520 2829454,
uhlig.matthias@t-online.de

Abende für den Frieden

Donnerstag,
23. Oktober
und
Donnerstag,
18. Dezember

jeweils
19–22 Uhr

Die Kraft des Dennoch (Hilde Domin)

**Gemeinsame Abende für den Frieden
mit Hossam Al Ahmad, Karoline Opitz,
Lydia Roknic, Markus Fricke, Ulrich
Morgenthaler u. a.**

Frieden ist kein Auslaufmodell.
Können wir uns dem Frieden innerlich
nähern, diesen pflegen, seine Stimme
hören?

Uns gemeinsam ermutigen, in Zeiten
des Wahnsinns?

Abende mit biografischer Erzählung,
Besinnung und Gespräch.

Details siehe: www.forum3.de.



Dauerausstellung

Elke Bach

Malerei

■ Mitte September
2025 bis
Ende März 2026

■ Vorraum
zum Forumsaal,
2. Stock

Elke Bach hat an der Akademie der
Bildenden Künste in Stuttgart studiert.
Wichtig sind für sie Beobachtungen in
der Natur, die sie in ihre zum Teil groß-
formatigen, menschenleeren Landschaften
einfließen lässt. Hier führen Wege
in die Tiefe, wandert der Blick über
Felder und Hügel in die Ferne. Raum
wird zum geistigen Raum.

Fundstücke aus der Natur, Gegenstände
aus der Küche oder Werkzeuge bilden
weitere Werkgruppen. »Äste« stehen vor
lebendigen Farbflächen, oft in Kombi-
nation mit Rundformen, Linienknäueln
oder Punkterhythmen, also Urformen
des weiblichen Gestaltens.

Wir bedanken uns
sehr herzlich bei
Elke Bach, dass sie
uns ihre Bilder und
Objekte als Leihgaben
zur Verfügung stellt.

NGO-Treffen im Forum 3

Aktuelle Informationen zu den Treffen

der NGO im Forum 3 finden sich auf

deren Homepages.



Attac-Stuttgart

■ Kontakt

info@attac-stuttgart.de
Mark Lawrence | T. 0174 9542298

■ Infos und Termine

www.attac-stuttgart.de
www.blog.attacstuttgart.de



Bienenschutz
Stuttgart e.V.

Bienenschutz e. V.

Wesensgemäße Bienenhaltung

■ Kontakt

c/o Ingo Lau | Tel. 0711 96893682

■ Infos und Termine

info@bienenschutz-stuttgart.de
www.bienenschutz-stuttgart.de



Global Marshall Plan

Netzwerk für eine Welt in Balance

■ Kontakt

Gerhard Schiek | T. 0171 3324139
Uli Sihler | T. 0157 36282720

■ Infos und Termine

www.globalmarshallplan.com
gmpi-stuttgart.de



Gemeinwohl-Ökonomie

Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

■ Kontakt

stuttgart@ecogood.org
www.ecogood.org/de/stuttgart



NABU Stuttgart

■ Kontakt

Charlottenplatz 17 | 70173 Stuttgart
T. 0711 626944

■ Infos und Termine

NABU@NABU-Stuttgart.de
www.NABUStuttgart.de

Vorträge & Seminare

Aktuelle Themen ■ Biografie ■ Bewusstsein ■ Soziales



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Bargeld adé? – Risiken einer bargeldlosen Zukunft

Warum die Abschaffung von Bargeld alle betreffen würde

Freitag, 19. September
19.30–21.30 Uhr
Beitrag erbeten

Darstellung und Gespräch mit **BARBARA KERN**, Initiative »Stuttgart zahlt bar«, Stuttgart



Was passiert, wenn Bargeld als gesetzliches Zahlungsmittel verschwindet? Die vollständige Umstellung auf digitale Zahlungen bringt nicht nur Komfort, sondern birgt auch erhebliche Risiken: Verlust der Privatsphäre, umfassende Kontrolle durch Banken und Staat, Gefahr von Negativzinsen und Abhängigkeit von Technik. An diesem Abend beleuchtet Barbara Kern die Folgen der möglichen Bargeldabschaffung, diskutiert Alternativen und zeigt, warum Bargeld mehr ist als nur ein Zahlungsmittel. Die BI »Stuttgart zahlt bar« ist Teil einer wachsenden Community verwandter Initiativen, so in Tübingen, Heidelberg, im Allgäu, im Odenwald und anderswo. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich!



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

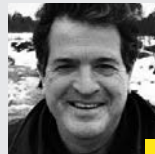
Das neue Michael-Jahrhundert

Mittwoch,
24. September bis
Dienstag,
30. September

jeweils
19.30–21.30 Uhr,
außer Dienstag,
30.09.: 11–13 Uhr

Kosten je Vortrag:
Förderbeitrag € 12
normal 10
Rentner*innen 8
erm. 6 / bis 21 J. 2

Gesamtkarte
für alle Vorträge:
Förderbeitrag € 70
normal 60
Rentner*innen 50
erm. 38 / bis 21 J. 12



7 Vorträge mit **DR. BEN-AHARON**, Leiter der Globalen Schule für Geisteswissenschaft (Global School), Israel; Englisch mit-konsekutiver deutscher Übersetzung

Mit dem 100. Todestag Rudolf Steiners im Frühjahr 2025 ist der Zyklus von 3 × 33 Jahren vollendet, nach dem sein gesamtes Werk auferstanden ist. Gleichzeitig hat nach den Forschungen von Yeshayahu Ben-Aharon ein neuer Michael-Impuls begonnen. Eine erste Frucht ist die erneuerte Grundsteinlegung der Michael-Bewegung im 21. Jahrhundert, die während einer Tagung der globalen Schule für Geisteswissenschaft an Weihnachten 2023 im Forum 3 in Stuttgart stattgefunden hat. In sieben Vorträgen wird Dr. Ben-Aharon die schöpferischen geistigen und menschlichen Kräfte des neuen Michael-Impuls beschreiben. Im Zentrum stehen die neue Art der menschlichen Begegnung, die den ganzen Menschen umfasst, und die Gemeinschaftsbildung, die auf einer universell-menschlichen Geschwisterlichkeit beruht.



Yeshayahu Ben-Aharon:
»Die Grundsteinlegung
der Michael-Bewegung
im 21. Jahrhundert«,
Ereignis Verlag
Ab September im
Buchhandel erhältlich.

Vorträge und Seminare

Verantwortlich: Ulrich Morgenthaler

Telefon 0711 4400749-66

aktuelle-themen@forum3.de

www.forum3.de

Vorträge

Anmeldungen für Online-Vorträge

unter: aktuelle-themen@forum3.de

oder Telefon 0711 4400749-77

Mo. bis Fr. 18–20 Uhr

Einlass

Eine halbe Stunde vor

Veranstaltungsbeginn

Anmeldung zu den Seminaren

Seite 31 und online:

www.forum3.de

Telefon 0711 4400749-77

Mo. bis Fr. 18–20 Uhr



Vortrag & Seminar

Klima, Klimaerhitzung und die Wesen der Naturreiche

Wie wirkt die Klimaerhitzung auf die Erde und was können wir tun?



Mit ANNA CECILIA GRÜNN,
Deggenhaustal

Nicht nur Brände, extreme Wetterereignisse und ähnliche im Zusammenhang mit dem Klimawandel stehende, messbare Phänomene treten durch die Erderhitzung auf. Es gibt darüber hinaus auch Folgen, die nicht mit Geräten gemessen, sondern mit einer geistig-übersinnlichen Wahrnehmung beobachtet werden können. Wer die Erde in ihrer Beziehung zu den anderen Planeten und der Sonne meditiert, sich in das Verhalten der Pflanzendecke, des Erdbodens, der Meere und der Atmosphäre in ihrem Zusammenspiel vertieft, kann spüren, dass die Erde und die Naturreiche belebt und beseelt sind und unsere Taten sehr genau wahrnehmen. Wenn wir die Erde mit den Naturreichen als einen lebendigen Organismus begreifen, müssen wir ein anderes Verhältnis zu ihnen finden, als es unsere westliche, materialistische

Tradition nahelegt, welche die Erde vielfach als ein reines Rohstofflager behandelt. Erst, wenn wir der Erde und den Naturreichen so begegnen wie Freunden und nicht wie bloßen Dingen, werden alle anderen, sehr wichtigen Maßnahmen zum Schutz der Erde wirklich greifen.

Im **Vortrag** werden einige Aspekte der Klimaerhitzung und ihrer Wirkung auf Erde und Naturreiche aus geistiger Sicht beleuchtet werden.

Vortrag & Gespräch

★ ONLINE

Freitag, 3. Oktober
19.30–21.30 Uhr

Anmeldung bis 1.10.

Auf Spendenbasis!

Seminar

★ ONLINE

Freitag, 3. Oktober
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 4. Oktober
9.30–17 Uhr

Sonntag, 5. Oktober
9.30–17 Uhr

Anmeldung bis 26.9.

Kosten:
Förderbeitrag € 200
normal 160/
erm. 120/bis 21 J. 60
Kurs-Nr. 253S201

Das **Seminar** soll einen Übungsraum bieten, der Erdenseele und den geistigen Wesen der Natur zu begegnen. Wir wollen von ihnen erfahren, wie wir der Erde und den Naturwesen in dieser Zeit durch unsere innere Arbeit zur Hilfe kommen können.



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Der Stuttgarter Wald im Wandel

Klimawandel, Herausforderungen und neue Wege für unsere grüne Lunge

Freitag, 10. Oktober
19.30–21.30 Uhr
Beitrag erbeten



→ Waldrundgang
Samstag, 11. Oktober
siehe Seite 22

Vortrag und Gespräch mit RALF NOACK,
Leiter des Forstrevieres Wildmeisterei
(ForstBW – Forstbezirk Schönbuch)

Als Großstadt verfügt Stuttgart über eine besonders hohe Waldfläche. Maßgeblich prägt sie das Stadtbild, das Klima und die Lebensqualität. Doch auch der Wald steht vor großen Veränderungen: Klimawandel, Trockenheit und Schädlinge setzen ihm zu, doch vielfältige Wälder zeigen Hoffnung. Förster Ralf Noack gibt Einblicke in den aktuellen Zustand, be-

RALF NOACK, Lehre zum Forstwirt (Sachsenforst), Studium zum Dipl.-Forstingenieur (Thüringenforst), Zivildienst Umweltbildung (Biosphärenreservat Bay. Rhön), Maschineneinsatzleiter (Thüringenforst), Benutzerservice Forsten (Geodatenzentrum Baden-Württemberg – Ref.36 Forsten), Revierleiter (ForstBW – Forstbezirk Schönbuch).

richtet von Erfolgen und Herausforderungen und zeigt, wie wir gemeinsam den Wald zukunftsfähig machen können – für Klima, Artenvielfalt, Erholung und kommende Generationen. Dabei wird insbesondere die Frage im Raum stehen: Welche Baumarten haben wir im stadtnahen Wald und warum ist gerade der Schutz der alten Bäume so wichtig?



Naturbegegnung

★ PRÄSENZ

Samstag, 11. Oktober
10–13 Uhr

Anmeldung bis 3.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 35
normal 25/
erm. 20/bis 21 J. 10

Kurs-Nr. 2535202



Naturbegegnung

Für einen lebendigen, vielfältigen und klimafesten Wald!

Waldbegehung und Waldbegegnung im Stuttgarter Rotwildpark mit RALF NOACK, Leiter des Forstrevieres Wildmeisterei (ForstBW - Forstbezirk Schönbuch)

Nach der Einführung am Vorabend wird uns Revierförster Ralf Noack auf einen erlebnisreichen Rundgang durch den Stuttgarter Rotwildpark mitnehmen. Wir werfen einen Blick auf den aktuellen Zustand unseres Waldes, sprechen über sichtbare Veränderungen und Herausforderungen, und erfahren, wie mit gezielten Maßnahmen auf den Wandel reagiert wird – etwa durch Förderung widerstandsfähiger Baumarten und behutsamen Waldumbau für die Zukunft. Dabei lernen wir, warum der Wald nicht nur Opfer, sondern auch Teil der Lösung im Kampf gegen den Klimawandel ist, und wie nachhaltige Waldbewirtschaftung, Naturschutz und Erholung in Einklang gebracht werden können. – Was können wir selbst für unseren Wald tun?

Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Freitag, 13. Oktober
19.30–22 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8

Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



Willst Du recht haben oder Zukunft gestalten?

Ein Empathieweg vom Ich zum Du

Vortragsgespräch mit GABRIELA REINWALD, zertifizierte GfK-Trainerin, Stuttgart/Überlingen

Durch den Prozess der »wertschätzen« Kommunikation entdecke ich Muster in meinem Denken, Fühlen und Handeln, die meine Lebenskraft und auch Lebensfreude einschränken. Es ist spannend und erkenntnisreich zugleich, den eigenen Einschränkungen auf die Spur zu kommen und durch die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation spielerisch einen Weg zu finden, hinderliche Denkmuster zu verändern. Ich gestalte eine neue Beziehung zu mir und erhöhe die Begegnungsqualität zum anderen Menschen. Das Modell der GfK wird erlebbar und durch kleine Übungen setzen wir innere Kräfte frei, die neue Begegnungsqualitäten ermöglichen.



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 13. Oktober
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8

Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



Gesund Aufwachsen im Umgang mit digitalen Medien, aber wie?

Wie die Mobilfunk-Strahlung das Gehirn schädigt

Vortrag und Gespräch mit PETER HENSINGER, Zweiter Vorsitzender von ›diagnose:funk‹, Stuttgart

70 Stunden in der Woche nutzen Kinder ihr Smartphone und Tablet. Sie wirken mehrfach schädigend: (1) durch gewaltorientierte, hasserfüllte und politisch manipulative Inhalte, z. B. über TikTok, (2) durch psychosoziale Auswirkungen wie Internetsucht oder soziale Isolation, (3) durch körperliche Schädigungen wie Kurzsichtigkeit und Adipositas und (4) durch die ständige Strahlenbelastung. Die Strahlung greift tief in den Stoffwechsel des Gehirns ein und beeinträchtigt insbesondere bei Kindern und Jugendlichen die Entwicklung des Denk- und Lernvermögens. Wie können Eltern und Erziehende gegensteuern. Sind Smartphoneverbote hilfreich?



Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 17. Oktober
19.30–22 Uhr

Samstag, 18. Oktober
9.30–19 Uhr

Sonntag, 19. Oktober
9.30–17.30 Uhr

Anmeldung bis 10.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 250
normal 220/
erm. 170 / bis 21 J. 85
inkl. Material
Kurs-Nr. 2535203



Gewaltfreie Kommunikation

Ein Übungsweg vom Ich zum Du

Einführungsseminar mit GABRIELA REINWALD, zertifizierte GfK-Trainerin, Stuttgart/Überlingen

Mit mir und mit Anderen in guter Verbindung zu sein, gelingt, wenn ich selbst mein Denken, Fühlen, Wollen erkenne und gestalte. Wenn wir uns nicht in unserer ganzen Lebenskraft erleben, um aus ihr heraus unser Leben freudvoll zu gestalten, tragen wir vermutlich alte Glaubenssätze in uns. Durch konsequente Selbstschulung können wir frei werden für unseren Weg in Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung. Wir können Schuld- und Schamgedanken umwandeln in verantwortliches Tun. Auf der Grundlage der 4 Schritte der GfK verändern wir Denk- und Handlungsmuster, um authentischer unser Potenzial entwickeln und leben zu können. Das Wochenende lebt durch Achtsamkeit, Spiel, Spaß und Üben!

Übungen zum Unterscheiden des Ätherischen, Astralen und Geistigen

Freitag, 24. Oktober
18–21.30 Uhr

Samstag, 25. Oktober
9–22 Uhr

Anmeldung bis 17.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 150
normal 120/erm. 80
inkl. Wanderung
Kurs-Nr. 2535204

Einführung und Anleitung durch
DIRK KRUSE, international tätiger Organisationsberater und Seminarleiter, Stuttgart

Die Realitäten spiritueller Erfahrungen sind verschiedenartig. Es können Energien und Kräfte erlebt werden, die zum größten Teil mit der Ätherwelt oder mit astralen Qualitäten und Wesen zusammenhängen oder rein geistige Vereinigungserlebnisse darstellen. Es braucht Imaginations-, Inspirations- und Intuitionsfähigkeiten, um hier unterscheiden zu können. Genauigkeit und Intimität in dem Auseinanderhalten des Ätherischen vom Astralen (Seelischen) und Geistigen ist ein zentrales Anliegen dieses Seminars. Ebenso das Zusammenwirken dieser drei Welten, ihrer Kräftequalitäten und ihrer Geistwesenheiten.

Mehr zum Inhalt und Informationen zu Kosten und Anmeldung auf unserer Webseite oder auf Anfrage.



Übungen zum genauen Unterscheiden der Gebiete des Übersinnlichen!

Freitag, 24. Oktober
20–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2

Öffentlicher Schulungs-Üb-Vortrag und Gespräch mit DIRK KRUSE, international tätiger Organisationsberater und Seminarleiter, Stuttgart

Dieser Üb-Vortrag verdeutlicht, wie ein Übungsweg zur Unterscheidungsfähigkeit des Ätherischen, Astralen und Geistigen verläuft und was dabei wesentlich ist. Wie schule ich die Imaginations-, Inspirations- und Intuitionsfähigkeiten, um die Äther und das Seelisch-Astrale zu unterscheiden? Wie freunde ich mich mit den Elementarwesen, Engeln u. a. an und beheimate mich im rein Geistigen? Wie kann ich von einem Üben zu einem »Forschen« kommen? Üb-Beispiele sollen erste Eindrücke vermitteln, die im Seminar, auf der Inspirationswanderung und den folgenden Schulungswochenenden vertieft werden. Der Vortrag gibt auch einen Vorblick auf die Übungen der mehrjährigen »Spirituellen Schulung« am Forum 3.

Die »Mutter-Erde Zeit« 2025

Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle

Samstag, 25. Oktober
14–22 Uhr

Anmeldung bis 17.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 60
normal 50/
erm. 30/bis 21 J. 15
Kurs-Nr. 2535205



■ Bitte Papier, Stift, Verpflegung sowie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Wir fahren gemeinsam ab 14 Uhr mit Autos zum Wanderort – wer kann, bitte Auto zum Mitfahren zur Verfügung stellen.

Einführung, Wanderung und Gespräch mit DIRK KRUSE, international tätiger Organisationsberater und Seminarleiter, Stuttgart

Im letzten Drittel des Oktobers hüllt uns in Dichte und Innigkeit die »Natura« ein. Die Seele des Erdorganismus atmet jetzt ganz in sich hinein. Im Naturraum können wir den Seelenqualitäten der Elementarwesen und auch höherer geistiger Realitäten begegnen. Es sind stärkende und erfüllende Ätherkräfte und seelisch-geistige Inspirationen, die damit einhergehen. Nach Wahrnehmungsübungen und gemeinsamen Reflexionen dazu, kann jeder allein das »Erfüllende« in der geistigen Wirklichkeit in der großartigen Landschaft um die Wurmlinger Kapelle herum suchen und aufnehmen. Im Dunklen treffen wir uns dann zur Berichtsrunde an einem passenden Ort wieder um äußere und innere Erlebnisse zu teilen.



Freiraum für die Seele schaffen

Vom Loslassen und Aufräumen

Freitag, 7. November
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 8. November
10–18 Uhr

Sonntag, 9. November
10–16.30 Uhr

Anmeldung bis 31.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 200
normal 170/erm. 140
Kurs-Nr. 2535206



→ Siehe auch den poetischen Abend mit Petra Neisse am 5. Dezember.

Seminar mit PETRA NEISSE, Lebensberatung, Stuttgart

Loslassen von Altem und eine Neuorientierung im Leben werden möglich, wenn sich das in uns lösen kann, was den Kontakt zu uns selbst, dem Anderen und dem Leben verhindert. Ist diese tiefe Berührung nicht möglich, suchen wir den Halt und die Verbindung in den äußeren Dingen und oftmals verlieren wir uns dort. Das führt zu einer Verwirrung und Chaotisierung der eigenen inneren Mitte, die sich u. a. zeigt durch das Sammeln und Anhäufen, durch das Zuviel oder Zuwenig. Der Schwerpunkt in diesem Seminar ist auf die inneren Prozesse gerichtet, die eine Lösung in der Tiefe ermöglichen können, damit das Loslassen im Außen geschehen kann. Hilfreiche Tipps für das Aufräumen im Außen werden natürlich auch gegeben.

Gesang & Klavier

★ PRÄSENZ

Montag, 10. November
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 15
normal 10
Rentner*innen 8
erm. 6 / bis 21 J. 2



*Rudolf Steiner,
*Die Philosophie
der Freiheit*, Rudolf
Steiner Verlag.

Die Philosophie der Freiheit von Rudolf Steiner*

Eine Vertonung für Gesang und Klavier
von STEFFEN HARTMANN, Autor, Hamburg

An diesem Abend erklingt aus allen 14 Kapiteln der »Philosophie der Freiheit« jeweils ein Satz als Gesang, dazwischen ertönen kleine Klaviermusiken. Der Abend gibt Anlass, neu auf dieses Grundwerk Rudolf Steiners hinzuhören, hinein zu meditieren und die Freiheit des Erkennens und Handelns individuell zu ergreifen. Die musikalische Darstellung wird ergänzt durch inhaltliche Betrachtungen zur »Philosophie der Freiheit«. Steffen Hartmann ist ausgebildeter Pianist. Darüber hinaus aber auch Philosoph. Mit der Anthroposophie von Rudolf Steiner hat er sich intensiv beschäftigt. Und so sind seine Konzerte nicht nur eine feine, musikalische Reise, sondern immer auch bereichert von den Inhalten seines Erkenntniswegs.

Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 14. November
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



CLAUS HAUPT, über 40 Jahre Berufserfahrung in anthroposophischer Zahnmedizin. Er verbindet Zahnmedizin und Geisteswissenschaften
CLAUS HAUPT, »Grundlagen einer geisteswissenschaftlichen Zahnmedizin« und »Zähne, Mensch und Kosmos«, BoD, 2023.

Unsere Zähne – Spiegel der Seele?

Vortrag, Übungen und Gespräch mit
CLAUS HAUPT, Zahnarzt, Bad Endorf

Unsere Zähne sind viel mehr als bloße Kauwerkzeuge. Vielmehr bieten sie einen tiefen Blick in unser Innerstes – egal, ob dieses uns bewusst oder unbewusst ist. Unsere ganze Lebensgeschichte in Bezug auf Gesundheit und Krankheit ist in ihnen enthalten. Ja, unser ganzer Mensch in seiner geistigen, seelischen und körperlichen Konstitution kann in ihnen entdeckt werden. Diese Botschaft der Zähne wird Claus Haupt aus Sicht einer geisteswissenschaftlich Zahn- und Zahnheilkunde anschaulich darstellen. Die Zusammenhänge zwischen den Kräften unserer Seele und denen der Planeten, und wie diese in den Zähnen sich ausdrücken, wird ein Schwerpunkt sein.

Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 14. November
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 15. November
10–18 Uhr

Anmeldung bis 7.11.

Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100
erm. 80 / bis 21. J. 40

Kurs-Nr. 2535207

Unsere Zähne – Spiegel der Seele?

Seminar mit Beiträgen, Übungen und Gespräch mit CLAUS HAUPT, Zahnarzt, Bad Endorf

Vertiefung und Erweiterung der im Vortrag am Freitagabend behandelten Themen und Fragen.

Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 17. November
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



»Digital Only« – steht im Koalitionsvertrag ...

Welche Ziele verfolgt die neue Bundesregierung mit der Totaldigitalisierung aller Lebensbereiche?

Vortrag und Gespräch mit PETER HENSINGER, Zweiter Vorsitzender von »diagnose:funk«, Stuttgart

Im Koalitionsvertrag wurde die Totaldigitalisierung vereinbart. Bereits von jedem Schüler soll ein digitaler Zwilling angelegt werden, die Schüler-ID, die in eine Bürger-ID übergeht. Dafür bekommen jedes Kita-Kind und jeder Schüler in Stuttgart von der Stadt einen Tablet-PC. 39 Millionen Euro lässt sich die Stadt das kosten. Wer kein Tablet oder Smartphone besitzt, ist kein Datenlieferant und wird vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Denn in Echtzeit zu wissen, wo sich der gläserne Bürger befindet, was er tut, und v. a. was er tun wird, ist die DNA der digital gesteuerten Gesellschaft. China ist das Vorbild. Stolz wird der Abschied vom analogen Zeitalter angekündigt! Cui Bono? Was tun?

Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 24. November
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 15
normal 10
Rentner*innen 8
erm. 8 / bis 21 J. 2



Die Liebe und ihre Bedeutung in der Welt

Von dem gelebten Ich zum geliebten Vorbild

Vortrag und Gespräch mit JOHANNES GREINER, Pianist, Waldorflehrer und Autor, Basel

Im Laufe des letzten Jahrhunderts hat sich unsere Weltbevölkerung von 1,8 Milliarden auf knapp 8 Milliarden Menschen vervierfacht. Wo kommen all die Seelen her und mit welchen Aufgaben sind sie hier? In diese Welt geboren, sind sie konfrontiert mit Selbsterfahrungen zwischen globaler Beziehungslosigkeit und Entwurzelung. Gefangen in einer von der allgegenwärtigen Krise verursachten Ohnmacht und einer von der Überreizung der Sinne geprägten Zeit fehlt es ihnen meist an tief und wesentlich Erlebbarer. Wie können wir diese Seelen auf ihrer Suche nach einem Weg zu ihrem wahren Selbst und in eine wahre Welt unterstützen und welche tragende Rolle spielt dabei die Bedingungslosigkeit der Liebe?

Freitag, 28. November
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 29. November
10–18 Uhr

Anmeldung bis 22.11.

Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100 / erm. 80
Kurs-Nr. 2535208



Yeshayahu Ben-Aharon:
»Die Grundsteinlegung
der Michael-Bewegung
im 21. Jahrhundert«,
Ereignis Verlag
Ab September im
Buchhandel erhältlich.

Göttliches Licht – wieder auferstandene Christussonne!

Meditationsseminar mit ULRICH
MORGENTHALER, Forum 3

Der Grundsteinmeditation Rudolf Steiners liegt die Erkenntnis der Dreigliederung des Menschen und der Welt zugrunde. Die erneuerte Grundsteinmeditation von Dr. Ben-Aharons lädt ein, den wiederauferstandenen Christus in diese Dreigliederung aufzunehmen. Folgt man dem Weg von der einen zur anderen, wird man in eine dynamische Metamorphose unseres ganzen Menschen und unseres Verhältnisses zur geistigen Welt geleitet. Dieser Verwandlung wollen wir meditativ nachspüren, um das Angebot zu erleben und zu ergreifen, uns selbst als Träger des Christus in Geist, Seele und Leib zu erkennen.

Es ist zugleich eine Einführung in das Meditieren.



MARION FLEMMING und
MAX GÜNTHER arbeiten
seit vielen Jahren mit
ARMEN TÖUGU zusammen.
Sie sind vertraut mit allen
7 Kursen der »Wege zur
sozialen Heilung« und ver-
mitteln sie stets gemein-
sam an vielen Orten im
Inund Ausland. Beide
sehen ihre unsere Aufgabe
darin, Menschen bei der
Suche nach ihren Fähigkei-
ten und deren gerechten
Anwendung in der Welt zu
unterstützen.

Wege zur sozialen Heilung

Praktische Einführungen in verschiedene
Methoden »Wege zur Sozialen Heilung«

Mit MARION FLEMMING, Stuttgart, Biel,
Linz; und MAX GÜNTHER, Stuttgart,
San Francisco

Die turbulenten Zeiterscheinungen for-
dern uns Menschen heraus. Es geht nicht
darum, ihnen immer das gleiche und
meist oberflächliche Hin und Her von
Meinungen, Interessen und Emotionen
entgegenzubringen, sondern Entwick-
lungslinien in den tieferen Strömen der
Menschheitsentwicklung zu gründen.
Die von Armen Töugu in 7 Kursen vorge-
stellten »Wege zur sozialen Heilung«
sind eine methodische Antwort auf die
aktuelle Zeitlage und eine praxisbezo-
gene Konkretisierung des von Rudolf
Steiner entwickelten anthroposophischen
Schulungsweges. Diese Wege vermit-
teln praktische Erkenntnismethoden,
mit denen jeder für seine persönlichen
Lebensziele, wie auch für die gesellschaft-
lichen Krisen, ordnende Impulse finden
kann.

Freitag, 12. Dezember
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2

Dieser **Einführungsvortrag** vermittelt ein
Grundverständnis, wie Menschen heute
lernen, die eigenen Gefühle von fremd-
bestimmten zu unterscheiden, die eige-
nen Willenskräfte von unterbewussten
zu trennen, sowie die seelischen und gei-
stig darin wirkenden Wesen bei ihrem
wahren Namen zu nennen. Das Ziel ist
das Finden der Inneren Ruhe.

Freitag, 12. Dezember
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 13. Dezember
9.30–17 Uhr

Sonntag, 14. Dezember
9.30–17 Uhr

Anmeldung bis 5.12.

Kosten:
Förderbeitrag € 220
normal 180/
erm. 150 / bis 21 J. 75
Kurs-Nr. 2535209

In diesem **Seminar** werden die ersten
Schritte der »Wege der sozialen Heilung«
angeleitet und meditativ miteinander
geübt. Das Erlernen dieser Methoden ist
voraussetzungslos. Es erfolgt nach dem
Prinzip, dass in jedem Menschen die
Kräfte und Fähigkeiten schlummern, die
erweckt und erarbeitet werden wollen.



Freitag, 5. Dezember
19.30–20.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2

Quellworte Aus der Stille – in die Stille

Meditativer Abend mit PETRA NEISSE,
Wortschöpferin, Stuttgart

»Wandelndes Sein, Du bist
Wir sind Reisende in Dir«

Meditative Poesie,
eingefangen in besonderen
Momenten



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 19. Dezember
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



Der Baum des Lebens

Symbol, Bedeutung und Zukunftsbild

Vortrag und Gespräch mit ULRICH MORGENTHALER, Forum3, Stuttgart

Der Baum des Lebens vereint viele Bedeutungen: Er steht für das Leben selbst, den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt, für Wissen, Weisheit, Verbundenheit und spirituelles Wachstum. Und auch für uns, den Menschen. Seine universelle Symbolik macht ihn zu einem kraftvollen Zeichen, das Menschen unterschiedlichster Herkunft und Überzeugung anspricht und inspiriert. Der Vortrag beleuchtet seine Wurzeln in Mythologie, Religion und Psychologie und soll zeigen, warum dieses Symbol bis heute für Kraft, Entwicklung und Zusammenhalt steht. – Wie steht er im Verhältnis zum Baum der Erkenntnis und was birgt er als inspirierendes Bild für die Zukunft der Welt und uns Menschen?



Wanderung

Montag, 22. Dezember
14–22 Uhr

Anmeldung bis 15.12.

Kosten:
Förderbeitrag € 60
normal 50 /
erm. 30 / bis 21 J. 15
Kurs-Nr. 2535210



■ Bitte Papier, Stift, Verpflegung sowie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Wir fahren gemeinsam ab 14 Uhr mit Autos zum Wanderort – wer kann, bitte Auto zum Mitfahren zur Verfügung stellen.

Wintersonnenwende 2025

Inspirationswanderung bei den Uracher Wasserfällen

Einführung, Wahrnehmungsübung, Wanderung und Gespräch mit DIRK KRUSE, international tätiger Organisationsberater und Seminarleiter, Stuttgart

Zwei Haupteinweihungen bietet das Jahr: die Höhen zu Johanni und die Tiefen zu Weihnachten. Bei der Inspirationswanderung 2025 zu Johanni waren Licht und Wärme gesteigert erlebbar. Nun werden Dunkelheit und Kälte der Weihnachtszeit mit Spannung erwartet. Wir werden zuerst in wahrnehmender Empfindung, das göttlich Heilige dieser Zeit aufzunehmen versuchen. Danach können wir allein wandernd Fragen an den weihnachtlichen Wesenschor in Erde, Natur und Himmelsrund, richten. In der beginnenden Nacht versammeln wir unsere Erlebnisse in gemeinsamer Runde.

Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 12. Januar
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2



Reinkarnation und Karma

Eine Menschheitsaufgabe

Vortrag und Gespräch, umrahmt mit Musik, mit STEFFEN HARTMANN, Autor, Hamburg

Haben wir früher schon einmal auf dieser Erde gelebt? Wie kann ich fruchtbar mit Reinkarnationserfahrungen umgehen, von anderen und bei mir selbst? Was sagen die großen Weltreligionen dazu: Hinduismus und Buddhismus, das Judentum und das Christentum? Was bedeutet der Karmagedanke für mein Handeln im Hier und Jetzt? Welche Gestaltungen der Zukunft und der Menschheitsfamilie leuchten auf im Lichte von Reinkarnation und Karma?

Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Freitag, 30. Januar
19.30–21.30 Uhr

Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5 / bis 21 J. 2

Michaelisches Yoga

Ein Weg zu einer neuen Bewusstseinskultur

Vortrag und Gespräch mit ULRICH MORGENTHALER, Forum3, Stuttgart

Dieser Abend bietet an, die Grundgedanken des Michaelischen Yoga zu entdecken, wie es von Dr. Ben-Aharon entwickelt worden ist: Wie können wir in unserer herausfordernden Zeit neue spirituelle Kräfte entfalten? Der Vortrag führt in zentrale Motive des entsprechenden Buches ein und lädt dazu ein, die eigene Bewusstseinsentwicklung aktiv zu gestalten.

Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 30. Januar
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 31. Januar
10–18 Uhr

Anmeldung bis 23.1.26

Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100
erm. 80 / bis 21 J. 40
Kurs-Nr. 2615201



Michaelisches Yoga

Ein Erfahrungstag zur Bewusstseinsentwicklung nach Dr. Ben-Aharon

Seminar mit ULRICH MORGENTHALER, Forum3, Stuttgart

Bei diesem Seminar sollen die Inhalte des »Michaelischen Yoga« in ersten anfänglichen Übungen, Gesprächen und gemeinsamer Reflexion erkundet werden. Anhand ausgewählter Textstellen wird ein Raum gegeben, eigene Erfahrungen mit den Impulsen Dr. Ben-Aharon für eine zeitgemäße spirituelle Praxis zu sammeln.



Yeshayahu Ben-Aharon:
»Michaelisches Yoga«, Ereignis Verlag

Vorschau Seminare 02–03/2026

Fr. 13.02. – So. 15.02.



Verbindung mit dem höheren Selbst
Einführung in anthroposophische
Meditation
AGNES HARDORP und THOMAS MAYER

Fr. 27.02. / Sa. 28.02.



Menschenbetrachtung
Wovon spricht die menschliche Gestalt?
ALEXANDER SCHAUMANN, Bochum

Fr. 06.03. / Sa. 07.03.



**Sorgfältiger urteilen –
sicherer entscheiden**
Dynamische Urteilsbildung®
nach Dr. Lex Bos
GABRIELE ZIMMERMANN, Rechtsanwältin
und Mediatorin, Hasel

Fr. 20.03. / Sa. 21.03.



**Wahrnehmen von Ätherwelt,
Vier Äthern und Moralischem Äther**
DIRK KRUSE, Organisationsberater, Dozent
und Forscher, Stuttgart

Sa. 21.03.



Ostern 2026
Inspirationswanderung zur
Wurmlinger Kapelle
DIRK KRUSE, Organisationsberater, Dozent
und Forscher, Stuttgart

Fr. 27.03. – So. 29.03.



**Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall Rosenberg**
GABRIELA REINWALD, zertifizierte
GfK-Trainerin, Stuttgart

ein hilferuf

An alle Menschen, denen das Forum 3 am Herzen liegt

Dies ist ein Hilferuf!

Vor ca. 55 Jahren wurde das Forum 3 in einem alten Gemäuer im Zentrum der Stadt begründet und 1982 durch einen Erweiterungsbauplan vergrößert. Leider kommt unser schönes altes Haus nun in die Jahre und birgt so manche Überraschung. So hat sich herausgestellt, dass die Mauern im 1. Untergeschoss zur Theodor-Heuss-Straße undicht geworden sind. Immer wieder trat und tritt Wasser in unser Hausfundament ein und führt zu größeren und kleineren Wasserschäden. Die dringend erforderlichen Abdichtungsmaßnahmen haben inzwischen begonnen. ▶

Die Finanzierung hatten wir durch Zuschüsse der Stadt Stuttgart und dafür beantragte Stiftungsmittel gesichert. Nun haben sich durch unvorhergesehene Umstände – wie ein mit Beton verfüllter Untergrund – **die von uns zu tragenden Kosten um ca. 130.000 Euro erhöht.**

Das schaffen wir nicht allein, insbesondere, da wir in den nächsten Jahren noch unsere kompletten Sanitäranlagen samt Rohrleitungen sanieren müssen.

Wir wenden uns deshalb mit unserem Hilferuf an all jene, denen der Erhalt des Forum 3 am Herzen liegt.

Wenn 1.000 Menschen im Durchschnitt 100 Euro beitragen würden, wären das bereits 100.000 Euro. Dann schaffen wir die fehlenden 30.000 Euro auch noch.

Gemeinsam schaffen wir es, diese Lücken zu schließen!
Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!



Ohne Ihre Hilfe bekommen wir das nicht mehr dicht!

Wenn Sie das Forum 3 als einen lebendigen, vielfältigen Ort menschlicher, sozialer und kultureller Entwicklung erhalten wollen spenden Sie bitte auf folgendes Konto:

GLS Bank
DE20 4306 0967 0023 9484 00
GENODEM1 GLS

Stichwort: Hausabdichtung

Herzlichen Dank!

Ausstellungen

Verantwortlich: Markus Fricke
Telefon 0711 4400749-74 / -77
Mo. bis Fr. 18–20 Uhr www.forum3.de

Lu Cheng Malerei

■ Noch bis
Donnerstag,
18. September

Aufgewachsen im Betondschungel, habe ich erst in den letzten Jahren die heilende Wirkung der Natur entdeckt – was sich auch in meiner Kunst zeigt. Die Arbeiten vermitteln Freiheit, Ruhe und Lebensfreude.



Edmund Whitaker Malerei und Zeichnungen

■ Freitag,
19. September bis
Donnerstag,
30. Oktober

■ Vernissage:
Sonntag,
21. September
11 Uhr

Edmund Whitaker ist in Worthing (England) geboren und hat am West College of Art and Design studiert, das er mit einem Bachelor der Kunst (BA) abschloss. 1992 kam er nach Deutschland und lebt momentan in Stuttgart. Zahlreiche Ausstellungen in den USA, Kanada und England. Mehr als 20 Auszeichnungen, darunter vier »Best of Show«-Preise.
»Im Kontrast zu friedlichen Landschaftsbildern zeige ich auch surreale Bilder, die die Betrachter*innen in die Welt des Unterbewusstseins führen (können).«



Iryna Baliura »Verwirrung / Geschlossenheit / Durchbruch«

■ Freitag,
31. Oktober bis
Donnerstag,
8. Januar

■ Vernissage:
Samstag,
8. November
19 Uhr

Iryna Balyura lebt und arbeitet in Deutschland. Ihre künstlerische Ausbildung erhielt sie in Kiew, Ukraine. Ihre Werke wurden bereits in der Ukraine, Deutschland, Japan und den Niederlanden ausgestellt.

»Kunst ist für mich ein Labyrinth. Eine Bewegung zwischen Realität, Intuition, Verstand, Improvisation und Assoziativität. Diese Begriffe durchdringen einander oder entfernen sich voneinander – doch sie sind immer Teil des Schaffensprozesses.

Alles, was auf meinem Blatt geschieht, scheint sich gewissermaßen außerhalb meines Willens zu entwickeln. Alles, was in der Entwurfsphase geplant war, beginnt sich plötzlich zu verändern. Die dargestellten Figuren entwickeln ein



Eigenleben, während die zuvor durchdachte Komposition beginnt, sich den Gesetzen der Kunst und der Logik zu widersetzen. Ich bin nur eine Spielerin in diesem faszinierenden Prozess.«

Kontakt | Impressum

Das Forum 3

- Zentrum für Jugend und Kultur
- Räume für individuelle Entwicklung und soziale Initiativen
- 1.700 m² Nutzfläche auf fünf Ebenen
- Seit 1969, mitten in der Stadt, mitten in der Zeit

Ein gemeinnütziger Verein in freier Trägerschaft mit gegliederter Mitarbeiterselbstverwaltung

Adresse

Forum 3 Stuttgart
Gymnasiumstraße 21 | 70173 Stuttgart-Mitte

Trägerkreis

Richard Appel, Markus Fricke, Ingrid Lotze, Gaby Morgenthaler, Ulrich Morgenthaler, Elke Woitinas

Weitere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Hossam Al Ahmad, Gabriele Appel, Frieder Boehncke, Christof Brunner, Ursula Fricke-Foshag, Sebastian Fürst, Markus Klemenz, Dario Köster, Frida Kohler, Gabriela Kühner-Gernert, Liese Lotta Hartenburg, Johannes Lamparter, Pirmin Landmann, Rosa Leibfahrt, Anna Marion, Joscha Michl, Dieter Nelle, Karoline Opitz, Franka Parr, Nahuel Pozo, Emilia Rachwalska, Elena Riebertsch, Lydia Roknic, Meret Schamal, Lara Tatas, Simone Weise

Allgemeine Auskunft

Telefon 0711 4400749-77

Montag, 15. September bis Freitag, 24. Oktober
Montag, 3. November bis Donnerstag, 18. Dezember
montags bis freitags von 18–20 Uhr,
ansonsten Anrufbeantworter

Forum Café

Telefon 0711 4400749-85, ab 15.00 Uhr

montags bis freitags, 15–23 Uhr;
samstags, 12–20 Uhr
Ursula Fricke-Foshag, Hossam Al Ahmad, Gabriele Appel, Anna Marion, Frida Kohler, Franka Parr, Nahuel Pozo, Meret Schamal, Lara Tatas

Ausstellungen

Telefon 0711 4400749-74 Markus Fricke

Forum Theater

Kartentelefon 0711 4400749-99, Büro 4400749-92
Dieter Nelle, Markus Klemenz, Gabriela Kühner-Gernert, Frieder Boehncke, Sebastian Fürst, Pirmin Landmann, Liese Lotta Hartenburg, Elena Riebertsch

Wochenendkurse, Regelmäßige Kurse und Seminare

Vorträge

Finanzen und Verwaltung

Raum-Koordination

Handwerk und Technik

Hauspflege

Bankverbindung

Telefon 0711 4400749-77

Simone Weise, Markus Fricke, Gaby Morgenthaler, Lydia Roknic, Christof Brunner, Joscha Michl

Telefon 0711 4400749-66

Ulrich Morgenthaler, Gaby Morgenthaler, Rosa Leibfahrt

Telefon 0711 4400749-44, Fax 0711 4400749-43

Ingrid Lotze, Karoline Opitz, Johannes Lamparter, Gaby Morgenthaler

Telefon 0711 4400749-74

Markus Fricke,
montags, dienstags, donnerstags, jeweils 17–19 Uhr

Telefon 0711 4400749-55

Richard Appel, Dario Köster, Johannes Lamparter

Emilia Rachwalska

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE41 4306 0967 0023 9484 10
BIC: GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE20 4306 0967 0023 9484 00
BIC: GENODEM1GLS (**nur** für Spenden)

Bitte im Feld »Verwendungszweck« angeben:
Ihre Adresse für Ihre Spendenbescheinigung

Spenden

Forum 3 im Internet

Freiwilligendienst im Forum 3

www.forum3.de

In 2025/26 können bis zu acht junge Menschen einen Freiwilligendienst als FSJ, BFD oder zur Anerkennung der Fachhochschulreife im Forum 3 absolvieren. Die Bereiche: Theater, Café, Vorträge und Seminare, Künstlerische Kurse

Programmheft

Titelbild: Christof Brunner
Gestaltung: studio m / Maren Witthoeft
Druck: Offizin Scheufele Druck und Medien GmbH

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Ulrich Morgenthaler



Elke Woitinas



Markus Fricke



Gaby Morgenthaler



Dieter Nelle



Ingrid Lotze



Richard Appel



Karoline Opitz



Markus Klemenz



Simone Weise



Hossam Al Ahmad



Nahuel Pozo



Pirmin Landmann



Ursula Fricke-Foshag



Dario Köster



Gabriela Kühner-Gernert



Anna Marion



Johannes Lamparter



Christof Brunner



Lydia Roknic



Frieder Boehncke



Sebastian Fürst

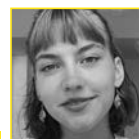
Freiwilliges Soziales Jahr/Bundesfreiwilligendienst



Frida Kohler
Café



Meret Schamal
Café



Lara Tatas
Café



Franka Parr
Café



Rosa Leibfarth
Vorträge, Seminare



Elena Riebertsch
Theater



Liese Lotta Hartenburg
Theater



Joscha Michl
Kurse

Information zur Anmeldung

Verantwortlich

Simone Weise, Markus Fricke, Gaby Morgenthaler

Büro- und Telefonzeiten

Montag bis Freitag von 18 bis 20 Uhr

Montag, 15. September bis Freitag, 24. Oktober

Montag, 3. November bis Donnerstag, 18. Dezember

E-Mail: kursbuero@forum3.de

Anmeldung

- **Persönlich** im Kurs-Büro, 2. Stock
- **Telefonisch** unter 0711 4400749-77
- **Schriftlich** über www.forum3.de oder mit nebenstehendem Formular.
Als Brief an Forum 3, Kurs-Büro,
Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart

Nur eine rechtzeitige Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn sichert das Zustandekommen der Kurse und Seminare!

Bezahlung

- Mit **Bargeld** im Kurs-Büro, innerhalb von drei Werktagen, sonst behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben.
- Per **Überweisung** – nur in Verbindung mit einer Anmeldung (Bankverbindung siehe rechte Seite). Wird die Kursgebühr nicht innerhalb von drei Werktagen überwiesen, behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben.
- Durch **Bankeinzug** mit nebenstehendem Formular oder über Anmeldung auf www.forum3.de

Sollte ein Kurs ausfallen, werden die Teilnehmenden benachrichtigt und die eingezahlten Gebühren voll zurückerstattet.

Verbindlichkeit der Anmeldung

Erst mit erfolgter Bezahlung der Kurs-/Seminargebühr ist die Anmeldung verbindlich und werden unsere Bedingungen anerkannt. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Zahlungseingänge reserviert. Eine automatische Bestätigung unsererseits erfolgt nicht.

Abmeldung

Bei Zurückziehen einer Anmeldung bis acht Tage vor Kurs-/Seminarbeginn behalten wir € 12 Bearbeitungsgebühr ein. Danach oder bei Nichterscheinen berechnen wir die Gebühr in voller Höhe.

Ermäßigung

Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, BFD, FSJ, FÖJ, Au-Pair, Bonuscard-Inhaber*innen und ALG II-Empfänger*innen erhalten gegen Vorlage eines gültigen Ausweises eine Ermäßigung. Rentner*innen sind ausgenommen. Bei einigen Kursen gibt es eine zusätzliche Vergünstigung für Schüler*innen bis 21 Jahre, siehe jeweiliger Text.

Außerdem ist der Kurs-Bereich des Forum 3 e.V. Teilnehmer des **Familien Card**-Verfahrens der Landeshauptstadt Stuttgart.

Schnuppern

Bei einigen regelmäßigen Kursen kann nach voriger Absprache am ersten Abend »geschnuppert« werden. Der entsprechende Kostenbeitrag wird bei einer endgültigen Anmeldung mit der Kursgebühr verrechnet.

Pausen und Ferien

Bei den Wochenendkursen und -seminaren sind in den angegebenen Zeiten Pausen enthalten.

Die regelmäßigen Kurse pausieren in der Regel in den Herbst- und Weihnachtsferien.

Jugend- und Erwachsenenarbeit

Die Wochenendseminare »Biografie Bewusstsein Soziales« stehen allen Altersgruppen offen.

Die Wochenendkurse »Kunst Sport Handwerk« sowie die Regelmäßigen Kurse bieten wir, mit Ausnahmen, im Rahmen unserer Jugendarbeit an. Daher ist bei diesen Kursen ein Kontingent an Plätzen für Menschen bis ca. 25 Jahre reserviert.

Datenschutzerklärung

www.forum3.de/datenschutzerklaerung/

Räume im Forum 3

für Initiativen, Fortbildungen,
Tagungen, berufliche Seminare
raumvergabe@forum3.de

- vorzugsweise tagsüber
- mitten im Stuttgarter Zentrum
- zu günstigen Konditionen

Anfragen an

- Markus Fricke, Kurs-Büro, 2. Stock oder
Telefon 0711 4400749-74 (sonst 4400749-77)
- montags, dienstags, donnerstags
jeweils 17–19 Uhr
- Montag, 15. September bis Donnerstag, 18. Dezember
(in den Herbstferien 27.10. bis 31.10. nicht)



Anmeldung auch online möglich: www.forum3.de

Hiermit melde ich mich an

Titel des Kurses / Seminars Kursnummer

Termine Kurs-/Seminargebühr

Titel des Kurses / Seminars Kursnummer

Termine Kurs-/Seminargebühr

Vorname Name Alter

Straße PLZ / Wohnort

Telefon: Festnetz (privat) Mobil

E-Mail

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen des Forum 3 e.V. (s. linke Seite)



Datum Unterschrift

Ja, ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zur Kursdurchführung und -abrechnung gemäß der Datenschutz-erklärung erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Meine datenschutzrechtlichen Belange werden ohne Einschränkung gewährleistet. Es erfolgt keine Übermittlung meiner Daten an Dritte, außer im Rahmen der Kursdurchführung z. B. an Dozent*innen.
Siehe: www.forum3.de/datenschutzerklaerung/



Datum Unterschrift

Die Anmeldung ist nur gültig mit dieser Einwilligung!

Bitte schicken Sie mir in Zukunft das Programmheft regelmäßig zu (kostenfrei): ☐ per Post ☐ per Mail ☐ beides

☐ Zahlung per Überweisung

(Die Anmeldung ist gültig ab Eingang der Zahlung.)

An Forum 3 e.V.

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE41 4306 0967 0023 9484 10

BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Name des Teilnehmenden und genaue Bezeichnung des Kurses / Seminars

Wichtig bei Überweisung!

- Nur in Verbindung mit schriftlicher oder telefonischer Anmeldung.
- Die Anmeldung ist erst gültig mit Eingang der Zahlung.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Zahlungseingänge berücksichtigt.
- Bitte die Überweisung innerhalb von 3 Werktagen nach der Anmeldung tätigen. Danach behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben.

☐ Zahlung per SEPA-Lastschrift + Vorabinformation

(Die Anmeldung ist gültig ab Eingang des Lastschriftauftrags.)

Ihre Mandatsreferenz besteht aus dem Namen der bzw. des Zahlenden und der Kursnummer wie folgt:

NameKommaVornameKommaKursnummer

Bitte ankreuzen:

- ☐ Mandat für einmalige Zahlung
- ☐ Mandat für wiederkehrende Zahlungen (z. B. weitere Kurse / Seminare)
Bei allen weiteren Zahlungen besteht Ihre Mandatsreferenz aus Ihrem Namen, Vornamen und der jeweiligen Kursnummer (siehe Muster oben)
- ☐ Mandat für wiederkehrende Zahlungen wurde bereits erteilt

Gläubiger-Identifikationsnummer des Forum 3 e.V.:

DE16ZZZ00000590217

Ich ermächtige den Forum 3 e.V., die Kurs- bzw. Seminargebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein unten genanntes Bankinstitut an, die vom Forum 3 e.V. auf mein Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen.

Ich erteile mein Einverständnis, dass die Belastung meines Kontos innerhalb eines Tages nach meiner Anmeldung erfolgen kann, wenn diese weniger als drei Wochen vor Beginn des Kurses/Seminars erfolgt. Der Einzug der Gebühren erfolgt frühestens drei Wochen vor Beginn des Kurses/Seminars. Mir ist bekannt, dass die Höhe der Kurs- bzw. Seminargebühren im Programmheft des Forum 3 e.V. bzw. auf dessen Website: www.forum3.de zu finden sind.

Mit der Anmeldung erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Forum 3 an.

Bank

IBAN

BIC

Nach- und Vorname der Kontoinhaberin / des Kontoinhabers

Anschrift der Kontoinhaberin / des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmenden)

Ort / Datum

Unterschrift

Hinweis: **Wir bitten Sie, rechtzeitig für Kontodeckung zu sorgen.**

Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Zahlungsdienstleister vereinbarten Bedingungen.

FORUM 3

Stuttgart

Jugend und Kultur

9-12

2025
Heft 178

Gymnasiumstraße 21 | 70173 Stuttgart-Mitte | 0711 4400749-77 | www.forum3.de

forum3
café

- Raum für Begegnung und Gespräch
- Treffpunkt für Gruppen
- Kunstausstellungen
- Herzliche, gemütliche Atmosphäre
- Regionale und nachhaltige Gerichte
- Ruhe-Oase in der Innenstadt mit lauschigem Innenhof

Forum 3 Café Telefon 0711 4400749-85

Neue Öffnungszeiten

Montag bis Freitag | 15-23 Uhr

Samstag | 12-20 Uhr

Sonntag und an Feiertagen geschlossen.
Bei schönem Wetter ist unser begrünter ruhiger Innenhof geöffnet.

Tischreservierung

T. 0711 4400749-85 / cafe@forum3.de

Sommerpause 2025

Vom 28. Juli bis 06. September ist das Café geschlossen.
Ab Montag, den 08. September haben wir wieder geöffnet.

Schließzeiten Weihnachten 2025/26

Vom 22. Dezember 2025 bis 05. Januar 2026 haben wir eine Weihnachtspause.
Ab Mittwoch, den 07. Januar 2026 haben wir wieder geöffnet.

Verantwortlich

Ursula Fricke-Foshag

www.forum3.de



Open Stage & Kneipenquiz

- Termin siehe forum3.de | 20.00 Uhr
- Lust mitzumachen?
- openstage@forum3.de

Bitte beachten
Sie den
Hilferuf des Forum 3
auf Seite 27.
**Wir brauchen Ihre
Unterstützung!**

