

FORUM 3 Stuttgart

Jugend und Kultur

1–4 ²⁰²⁶

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



 **forum**
theater stuttgart

Gastspiel
Youkalí: Seiltänzerin ohne Netz

Forum Theater 04–07

Bei allen
Eigenproduktionen:
7 Euro-Ticket
für Student*innen,
Azubis,
Schüler*innen

Januar

Do. 08.01.	19.30	■ WIEDERAUFNAHME Achtsam morden 04 durch bewusste Ernährung
Fr. 09.01.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...
Sa. 10.01.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...
So. 11.01.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...
Do. 15.01.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...
Fr. 16.01.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...
Sa. 17.01.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...
So. 18.01.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...

Februar

Do. 05.02.	19.30	■ PREMIERE 05 Der zerbrochne Krug
Fr. 06.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Sa. 07.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
So. 08.02.	16.00	Der zerbrochne Krug
Do. 12.02.	11.00	Der zerbrochne Krug
Do. 12.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Fr. 13.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Sa. 14.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
So. 15.02.	18.00	Der zerbrochne Krug
Do. 19.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Fr. 20.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Sa. 21.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
So. 22.02.	18.00	Der zerbrochne Krug
Do. 26.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Fr. 27.02.	11.00	Der zerbrochne Krug
Fr. 27.02.	19.30	Der zerbrochne Krug
Sa. 28.02.	19.30	Der zerbrochne Krug

März

Do. 05.03.	20.00	■ GASTSPIEL ZUM WELTFRAUENTAG 05 Emmas Glück
Fr. 06.03.	20.00	Emmas Glück
Sa. 07.03.	20.00	■ GASTSPIEL ZUM WELTFRAUENTAG 06 Youkali – Seiltänzerin ohne Netz
So. 08.03.	15.00	Youkali – Familienkonzert
So. 08.03.	18.00	Youkali – Seiltänzerin ohne Netz
Fr. 13.03.	20.00	■ GASTSPIEL 06 Nach Europa
Sa. 14.03.	20.00	Nach Europa
So. 15.03.	18.00	Nach Europa
Do. 19.03.	20.00	■ GASTSPIEL 06 interr_options
Fr. 20.03.	20.00	interr_options
So. 22.03.	18.00	■ GASTSPIEL/KONZERT 07 Layers of Voice

April

Sa. 11.04.	20.00	■ PREMIERE 07 Alte Sorten
So. 12.04.	18.00	Alte Sorten
Do. 16.04.	20.00	Alte Sorten
Fr. 17.04.	20.00	Alte Sorten
Sa. 18.04.	20.00	Alte Sorten
So. 19.04.	18.00	Alte Sorten
Do. 23.04.	20.00	Alte Sorten
Fr. 24.04.	20.00	Alte Sorten
Sa. 25.04.	20.00	Alte Sorten
So. 26.04.	18.00	Alte Sorten

Wochenendkurse 08–12

Januar

Fr. 16.01. – So. 18.01.	Drehtöpfen 08
Sa. 24.01.	Zauberkunst 08
Fr. 30.01. – So. 01.02.	Drehtöpfen 08
Sa. 31.01.	Lindy Hops Again 11
Sa. 31.01. – So. 01.02.	Körpersprache 08
Sa. 31.01. – So. 01.02.	Astrologie 08
Sa. 31.01. / Sa. 28.02.	Rhetorik-Kolleg 09
Sa. 21.03.	

Februar

Sa. 07.02. / Sa. 07.03.	Oberton-Studio 09
Sa. 25.04.	
Sa. 07.02.	Stabfechten 09
Fr. 27.02. – So. 01.03.	Korbflechten 10
Sa. 28.02. – So. 01.03.	Fotografie 10

März

Fr. 06.03. – So. 08.03.	Drehtöpfen 08
Sa. 07.03. – So. 08.03.	Songwriting 10
Sa. 07.03. – So. 08.03.	Contact 10
	Improvisation
Sa. 14.03.	Oberton-Gesang 11
Sa. 14.03. – So. 15.03.	Lindy Hop 11
Sa. 21.03. – So. 22.03.	Selbstverteidigung 11
Sa. 21.03. – So. 22.03.	Cello-Spiel 11

April

Sa. 18.04.	Origami 12
Sa. 18.04. – So. 19.04.	Die (un)geliebte 12
	Stimme
Sa. 18.04. – So. 19.04.	Zeitgenössischer 12
	Tanz
Fr. 24.04. – So. 26.04.	Drehtöpfen 08
Sa. 25.04.	Näh-Atelier 12
So. 26.04.	Näh-Atelier 12

Vorschau auf Mai

Sa. 09.05.	Lindy Hops again 11
Sa. 09.05. – So. 10.05.	Buchbinden 13
Sa. 09.05. / Sa. 13.06.	Kommunikations- 13
Sa. 18.07.	Werkstatt



Freiwillige im Forum 3

Regelmäßige Kurse 14–18

Schauspiel

JugendTheater 14
Susanne Heigl, Wahid al Barzawi

Schauspielimprovisation 14
Lena-Marie Seyfarth

ClownSpielKunst Roger Koch 14

Tanz

West Coast Swing 14
Yuk-Fan Yen

Fusion 15
Roswitha Riehn, Martin Güth und Nathan Robinson

Sport

Capoeira 15
Heike Raatz

Musik

Djembe-Trommeln Daouda Bayere 16

Gitarre 16
Emanuel Cuadros de Bejar / Stefan Lehmann

Kunst & Handwerk

Freies Malen und Struktur 16
Gertrud Schneider

Zeichnen Stephan Köperl 16

Aktzeichnen Jascha Gerhardt 17

Drehtöpfen 17
Julia Billmaier / Claudia Vest / Hans Schanz

DIY – Häkeln, Stricken, Reparieren 17
Maren Thomä

Mensch & Welt

Jugendforum 17
David Adamek und Lydia Roknic

Intuition – Fantasie – Technik 18
Ulrich Morgenthaler

Die Beobachtung des Denkens (online) 18
Ulrich Morgenthaler

Meditationsabend (Präsenz & online) 18
Ulrich Morgenthaler

Michaelisches Yoga Ulrich Morgenthaler 18
--

Studienkreis im Forum 3 Simone Ziegler 18
--

Zweig am Forum 3 Matthias Uhlig 18

Forum Theater / Kartenvorverkauf

Mo., Mi. 11–13 Uhr; Di., Do., Fr. 17–19 Uhr
Kartentelefon (AB durchgehend)
 Telefon 0711 4400749-99, Fax 0711 4400749-98
www.forum-theater.de

Wochenendkurse / Anmeldung

Seite 31 und online: www.forum3.de
 Telefon 0711 4400749-77
 Mo. bis Fr. 18–20 Uhr

Regelmäßige Kurse / Anmeldung

Seite 31 und online: www.forum3.de
 Telefon 0711 4400749-77
 Mo. bis Fr. 18–20 Uhr

Vorträge 20–26			Seminare 20–26			Forum 3 Café 32		
Beginn i. d. R. 19.30 Uhr						Bitte beachten Sie unser Stellenangebot → Seite 32		
Januar			Januar			Öffnungszeiten		
Mo. 12.01.	Reinkarnation und Karma	20	Fr. 30.01.– So. 31.01.	Michaelisches Yoga	21	Mo.–Fr.	15–23 Uhr	32
	Steffen Hartmann			Ulrich Morgenthaler		Sa.	12–20 Uhr	
Fr. 16.01.	Die Welt kennt keinen Frieden	20	Fr. 13.02.– So. 15.02.	Verbindung mit dem höheren Selbst	22	Ausstellungen		
	Alfred Wohlfeil, Ulrich Morgenthaler			Agnes Hardorp, Thomas Mayer		Januar		
Mo. 19.01.	Der Erzengel Michael und Europas spirituelle Landkarte	21	Februar			Bis Do. 08.01.	Iryna Baliura Malerei	27
	Andreas Schleeh		Fr. 27.02./ Sa. 28.02.	Menschenbetrachtung	23	Februar		
Mo. 26.01.	Ernährung und Infektion	21		Alexander Schaumann		Fr. 09.01.– Do. 12.03. So. 11.01.	Art4all Gruppenausstellung	27
	Andreas Matner		März				Vernissage um 11 Uhr	
Fr. 30.01.	Michaelisches Yoga	22	Fr. 06.03./ Sa. 07.03.	Fruchtbare Gespräche führen	24	März		
	Ulrich Morgenthaler			Gabriele Zimmermann		Fr. 13.03.– Do. 16.04. So. 15.03.	»Kolik und der Emir«	27
Februar			Fr. 20.03./ Sa. 21.03.	Üben der Imagination	25	April		
Mo. 02.02.	Ackerland in Bürgerhand!	22		Dirk Kruse		Fr. 17.04.– Do. 28.05. So. 19.04.	Tuhama Mostafa Malerei	27
	Jasper Holler		Sa. 21.03.	Ostern 2026	25		Vernissage um 11 Uhr	
Fr. 02.02.	Brücken bauen im Schatten von Gaza	22		Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle		Dauerausstellung 2. Stock		
	Edith Lutz, Abed Schokry		Fr. 27.03.– So. 29.03.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	26	Bis März	Elke Bach Malerei	29
Mi. 25.02.	Menschlichkeit und Gemeinschaftlichkeit im Krieg	22		Gabriela Reinwald		Außer der Reihe		
Fr. 27.02.	Die Kunst des Wahrnehmens	23	April			Januar		
	Alexander Schaumann		Fr. 24.04.– So. 26.04.	Gefühle als Kraftquelle	26	Mittwochs 19.30–21.15 Uhr Beginn: 21.01.	Chorum	13
März			Vorschau Mai bis Juli 2026			Sa. 10.01. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance mit Live-Musik	13
Mo. 02.03.	Paths Toward Peace / Wege zum Frieden	23	Fr. 08.05./ Sa. 09.05.	Michaelisches Yoga		Februar		
	Musallam Abukhalil, Matai Ben-Aharon			Ulrich Morgenthaler		Sa. 07.02. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	13
Fr. 06.03.	Vorurteile überwinden – Besonnen urteilen	24	Fr. 19.06./ Sa. 20.06.	Differenzierungen der Imagination		Ab Do. 12.02. 19 Uhr	Eine Reise in dein Inneres	19
	Gabriele Zimmermann		Sa. 20.06.	Johanni 2026		März		
Mo. 09.03.	Lean on us	24		Inspirationswanderung zu den Uracher Wasserfällen		Sa. 21.03. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	13
	Alea Horst, Rosa Leibfahrth u. a.		Fr. 26.06.– So. 28.06.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg		Di. 24.03. 19.30 Uhr	Buchvorstellung Auf dem Weg zum Weniger	19
Fr. 13.03. 19.00 Uhr (!)	Neue Wege zu seelischer Gesundheit	24		Gabriela Reinwald				
	Johannes Reiner, Markus Treichler		Fr. 03.07./ Sa. 04.07.	Stimmen aus den unzähligen Kammern des Herzens		NGO-Treffen		
Fr. 20.03.	Wahrnehmen von Ätherwelt, vier Äthern und moralischem Äther	25		Karsten Massei		Räume im Forum 3		
	Dirk Kruse		Abende für den Frieden			Für Initiativen, Fortbildungen, Tagungen u. a.		
Fr. 27.03.	Willst du recht haben oder Zukunft gestalten?	25	Do. 26.02. Do. 23.04. 19–22 Uhr	Die Kraft des Dennoch Gemeinsame Abende für den Frieden	19	Finanzen		
	Gabriela Reinwald					Kontakt und Impressum		
April								
Fr. 17.04.	Die Bienen und wir Menschen – eine Begegnung?	26						
	Werner König, Ulrich Morgenthaler							

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

WIEDERAUFNAHME ab 08.01.

Achtsam morden durch bewusste Ernährung

SPIEGEL
Bestseller

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

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

»Das Forum Theater bringt ›Achtsam morden durch bewusste Ernährung‹ von Karsten Dusse mit drei brillanten Darstellenden auf die Bühne.

(...) Karsten Dusse landete 2019 mit ›Achtsam morden‹, einem ›entschleunigten Kriminalroman‹, einen Hit. Das Buch ... kletterte die Bestsellerlisten hinauf, und wurde ... von Dusse mit bislang vier Fortsetzungen versehen. Die jüngste erschienen 2024, heißt: ›Achtsam morden durch bewusste Ernährung‹ und wird nun im Forum Theater gespielt, ... in derselben Besetzung, in der seit Frühjahr 2022 dort der erste Teil der Serie zu sehen war. Wieder also ist **STEFAN MAAß** Björn Diemel – und **SCHIRIN BRENDEL, ANDREAS PETRI** sind viele. Ihre frapierende, zutiefst humorvolle Wandlungsfähigkeit machen das Stück, neben **STEFAN MAAß'** Verkörperung der Hauptfigur und dem Bühnenbild, zu einem großen Vergnügen. Wieder gestaltete Regisseur



Foto: Sabine Haymann

MARCEL KELLER die Bühne selbst – feine Zeichnungen lassen, projiziert, unterschiedliche Szenarien in klaren Umrissen entstehen, die Mitte der Bühne aber wird beherrscht von einer erst unkenntlichen, verdeckten Masse. Das Tuch hebt sich und hervor kommt ein riesenhafter Burger. Der lässt sich aufklappen, wird zur Couch. Darauf sitzt Diemel, knuspert Kartoffelchips, langweilt sich, wird fetter. [...] das Publikum lacht Tränen. [...] Die Schauspieler wechseln Temperamente und Perücken, stürzen von einer Szene in die nächste. Und wer sich wundert, da bislang nicht achtsam gemordet wurde, der muss nur warten bis zuletzt. Dann spritzt das Blut, Schreie erfüllen die Luft, und Björn Diemel verabschiedet sich, mit reiner Weste, entspannt, entschlackt und voll positiver Energie.« StZ, 10.10.2025

Zum ersten Mal im Forum Theater

Herzlich willkommen!



CAROLINE SESSLER
»Der zerbrochne Krug«



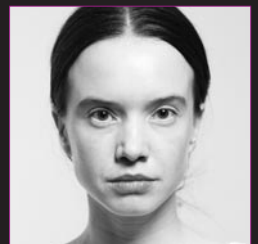
KARLHEINZ SCHMITT
»Der zerbrochne Krug«



JOCHANAN MAHNKE
»Der zerbrochne Krug«



MARCUS CALVIN
»Der zerbrochne Krug«



JULIANE BRAIG
»Alte Sorten«

- **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
- **Unsere Ticketpreise für Eigenproduktionen**
7 Euro Ticket für Student*innen, Azubis,
Schüler*innen / Sonderpreise für Schulklassen

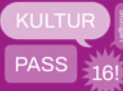
- **Unsere Ticketpreise**
25 Euro Förderticket
21 Euro Vollzahlerticket
18 Euro Ermäßigtes Ticket
8 Euro Hintere Plätze

Youkali – Familienkonzert
16 Euro Erwachsene
8 Euro Kinder bis 14 Jahre
Kinder bis 2 Jahre kostenfrei

Nach Europa
10 Euro Schüler*innen

Bonuscard Kultur: Eintritt frei

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

PREMIERE am 05.02.

Der zerbrochne Krug

Von HEINRICH VON KLEIST

Mit SCHIRIN BRENDEL, JOCHANAH MAHNKE,
CAROLINE SESSLER, MARCUS CALVIN, IRFAN KARS,
KARLHEINZ SCHMITT, CHRISTOPHER WITTKOPP
Regie: DIETER NELLE / Ausstattung: MARCEL KELLER

Der Dorfrichter Adam wacht des Morgens mit einem dicken Schädel, einer unschönen Kopfverletzung und einem lädierten Fuß auf. Das war wohl eine schlimme Nacht! Und es soll ein noch schlimmerer Tag werden, denn Marthe kommt und will einen Gerichtsprozess anzetteln, weil ihr ein schöner Krug demoliert wurde. Der Ruprecht soll es gewesen sein, der Verlobte ihrer Tochter Eve – oder war es ein Liebhaber, der Eve besucht hat? Die aber will nichts sagen – sie hat Angst. Außerdem erscheint auch noch der Gerichtsrat Walter, der im Regierungsauftrag die dörfliche Rechtsprechung kontrollieren soll. Schwierige Verhandlungen kommen da auf den Dorfrichter zu, der einiges zu verbergen hat und nicht nur wegen einer verlorenen Perücke ins Schwitzen kommt, nein – auch die

Bereits
14 Schulkassen
zu Gast.
Wir freuen uns
auf weitere
Anmeldungen.

Foto: Sabine Haymann



drohende Aussage Eves lässt den Richter ziemlich aus dem Tritt kommen. Denn am Abend zuvor war er es, der dem Mädchen zudringlich auf die Pelle rückte. Und so nimmt der Prozess seinen Lauf, in dem der Richter gegen sich selbst ermitteln muss und es seiner ganzen Raffinesse bedarf, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen. Kleists Komödie ist ein Klassiker und seine scharfe Analyse von Amtsmissbrauch und sexueller Nötigung gegenwärtiger wie nie!

GASTSPIEL ab 05.03.

Emmas Glück

Ein Monolog nach dem Roman von CLAUDIA SCHREIBER

Mit BRITTA SCHEERER
Regie: DIETER NELLE / Ausstattung: MARIE FREIHOFFER
Eine Produktion des Theater La Lune

Zum
Internationalen
Frauentag



Eine Geschichte, die von der Suche nach dem Glück angetrieben ist, vom Sterben handelt und die unbändige Lust auf Leben erzählt.

Auf einem heruntergekommenen Bauernhof lebt die eigenwillige Emma mit Hühnern und mit ihren Schweinen. Ihr einziger Freund Henner, der Dorfpolizist, liebt Emma und will sie heiraten. Sie will ihn aber nicht. »Lieber Gott, mach mich reich oder glücklich«, lautet ihr tägliches Gebet. Mit einem großen Knall scheint beides eines Nachts in Erfüllung zu gehen.

»Die Inszenierung von Dieter NELLE ist Komödie in seiner komprimiertesten und reinsten Form. ... Wie Scheerer all das spielt, nicht nur die hemdsärmelige, aber lebenswürdige Emma, sondern auch mit stets origineller Mimik und Gestik alle weiteren Rollen, ist ein Ereignis.« Hamburger Abendblatt

GASTSPIEL ab 07.03.

Youkalí: Seiltänzerin ohne Netz

Ein musikalisches Chanson-Variété

Gesang, Performance: JULIA BÖHME

Klarinette, Percussion, Klavier, Gesang, Performance: TATJANA DAVIS

Cello, Percussion, Gesang, Performance: LAURA HÄRTEL

Klavier, Gesang, Performance: ELENA SCHOYCHET

Regie: NICOLA BREMER

Komposition: TATJANA DAVIS / Lyrik: MASCHA KALÉKO

Das Ensemble »Youkalí« präsentiert ein einzigartiges musikalisches Chanson-Variété mit vertonten Gedichten von Mascha Kaleko, dass die goldenen 20er Jahre des vergangenen Jahrhunderts wieder aufleben lässt und gleichzeitig eine moderne Note hinzufügt. Mit ihrer Musik hauchen sie den tiefgründigen und humorvollen Gedichten von Mascha Kaléko musikalisches Leben ein und laden mit verschmelzenden Frauenstimmen, virtuosem Instrumentalspiel und einer beeindruckenden Papierkunst-Performance zum Lachen, Weinen und Nachdenken ein.

Youkalí möchte Brücken zwischen den Menschen bauen, unabhängig von Religion, Hautfarbe, sexueller Orientierung oder Geschlecht.

Das Publikum wird aktiv in die Darbietung einbezogen, indem es die Setlist des Abends durch das Ziehen von Gedichten bestimmt. Dadurch entstehen einzigartige Konzerterlebnisse!

Foto: Marco Prill



Zum
Internationalen
Frauentag



Und einmalig! am 08.03.

Youkalí Familienkonzert

Das musikalische Chanson-Variété für die ganze Familie

Kinder und Eltern aufgepasst! In ihrem Familienkonzert präsentiert Youkalí eigene Texte und Kompositionen zu Themen wie Freundschaft, Zusammenhalt und der Einzigartigkeit jedes Menschen. Mit ihren Liedern erzählen sie Geschichten über das Füreinander-da-sein und schaffen eine magische Welt, in der sich alle Menschen gegenseitig unterstützen.

Mit ihrer ungewöhnlichen Performance bringen sie Menschen jeglichen Alters zum Staunen.

Sonntag, 8. März / 15 Uhr
16 Euro Erwachsene
8 Euro Kinder bis 14 Jahre
Kinder bis 2 Jahre kostenfrei

GASTSPIEL ab 13.03.

Eure Formation

Nach Europa

Ein Theaterstück auf dem Weg nach Europa

Mit **LUKAS ULLRICH** und **TILL FLORIAN BEYERBACH**

Nach Europa ist ein europäisches Theaterstück: Zwei Personen auf der Flucht – verstrickt in ihre ganz eigenen Vorstellungen von Europa. Ein berührendes, informatives und kurzweiliges Theaterstück zum Zustand der Demokratie und darüber, dass Frieden und Gerechtigkeit möglich sind und wir für ein demokratisches Europa eintreten müssen, wenn wir es schützen wollen.

»Das Stück zeigt, welche Strahlkraft das freie, demokratische Europa auf Menschen ausübt. Wie verzweifelt müssen sie sein? Welche Zukunftshoffnungen schweben ihnen vor? Aber sie haben durch Fernsehen und Internet auch völlig falsche Vorstellungen von Europa als einem Schlaraffenland - alle haben alles, alle sind gesund, hübsch und glücklich. Was senden wir da in die Welt hinaus?« Süddeutsche Zeitung
Ab 14 Jahre



Foto: Eure Formation/Joris Haas

Sonderpreis:
10 Euro Schüler*innen

GASTSPIEL ab 19.03.

interr_options

Das kleinste Stolpern – und alles kann anders werden

Leitung, Komposition, Spiel: EVA KRAUSE

Kostüm: DOMINIQUE HUPPERT

Das Physical Theatre Solo interr_options ist eine Darbietung des rhythmischen Spiels ohne Worte. Ein eigensinniger Charakter entdeckt dabei die banalsten und wildesten Klangfarben. Mit feinem Schalk wird das Publikum eingeladen, aufzuatmen und Möglichkeiten zu entdecken, die sich durch eine Unterbrechung des bisherigen Flusses auf tun. Ein Stück mit Bodypercussion, Tanz und Slapstick.

EVA KRAUSE studierte Tanz an der TIP in Freiburg (D), Rhythmus / Djembé in Guinea (Conakry) und Physical Theatre an der Accademia Dimitri (CH). Seitdem lebt und arbeitet sie als freischaffende Schauspielerin und Tänzerin in Freiburg. Das Stück interr_options ist Teil ihres künstlerischen Schwerpunkts Moving Rhythms, bei der sie an der Schnittstelle von Bodypercussion, Tanz und Theater arbeitet.
Für alle Altersgruppen



Foto: Felix Groteloh

KONZERT am 22.03.

Layers of Voice

Archaismen und Modernismen

Voice: INES ABT, MECHTHILD HETTICH,
TIMBER A. HEMPRICH

»Endlich wieder frischer Wind in der Konzertlandschaft: Vokalmusik wird bei Layers of Voice komplett auf den Kopf gestellt und besticht durch einzigartige Innovation gepaart mit Stimm-Virtuosität. Ein Muss für Neulinge, ein Genuss fürs geschulte Ohr.« Silas Bredenmeier, Bass bei Singer Pur

Mehrstimmiger sphärischer Obertongesang, vor Lebensfreude überschäumendes Urban Yodeling, traditionelle Gesänge aus Georgien und aus dem Alpenraum: Ines Abt, Mechthild Hettich und Timber Hemprich von Layers of Voice verbinden Volksmusik mit moderner Stimmkunst zu einem einzigartigen Klangerlebnis, das bei den Zuhörern noch lange nachklingt.

Eine besondere Spezialität des Trios ist der polyphone Obertongesang: Es ist wie ein Wunder, wenn ein Mensch zwei Melodien



Foto: Daniela Aldinger

gleichzeitig singt! Zu dritt können sie somit sechsstimmige Harmonien erzeugen. Ihre Konzerte sind Angebote hochdosierter Gegenwartserfahrung: Stimmen, Raum und Zeit verschmelzen zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Moments.

PREMIERE am 11.04.

Alte Sorten

Ein Theaterstück nach dem Bestseller-Roman von EWALD ARENZ

Bearbeitung: EDZARD SCHOPPMANN

Mit JULIANE BRAIG, BRITTA SCHEERER, ANDREAS PETRI

Regie: DIETER NELLE

Ausstattung: GESINE MAHR



Foto: Sabine Haymann

»Ich verlange nichts von dir, nichts. Ich weiß wie das ist, wenn man ... wenn sie immer etwas von einem wollen.« Liss

Die ziemlich zornige 17-jährige Sally ist aus einer Klinik für Essgestörte getürmt. Um nicht von der Polizei aufgegriffen und zu ihren Eltern gebracht zu werden, zieht sie ziellos durch Weinberge. Dort spricht sie eine Bäuerin an, deren Hänger eingeklemmt ist.

Aus dieser zufälligen Begegnung entwickelt sich zwischen den beiden ungleichen Frauen im Laufe der Zeit eine fragile Freundschaft. Zwei einsame Außenseiterinnen, die sich langsam aufeinander einlassen.

Stück für Stück, als schäle er sorgfältig Obst, enthüllt der Autor EWALD ARENZ die Lebensschicksale der beiden Protagonistinnen.

Wochenendkurse

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



Kunsthandwerk

Drehtöpfen

16./17./18./26. Januar
Mit **MILENA DITJO**
Kurs-Nr. 261W101

30./31. Januar
1./9. Februar

Mit **CHRISTIANE STEINER**
Kurs-Nr. 261W103

6./7./8./16. März
Mit **CHRISTIANE STEINER**
Kurs-Nr. 261W112

24./25./26. April /
11. Mai
Mit **MILENA DITJO**
Kurs-Nr. 262W104

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

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)

08
Wochenendkurse

Schauspiel

Zauberkunst

Sa. 24. Januar
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. 261W102

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.

Schauspiel

Körpersprache

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. 261W105

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

Astrologie

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. 261W106

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.

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. 31. Januar
Sa. 28. Februar
Sa. 21. März
jeweils 14–18 Uhr



Mit **SUSANNE HEIGL**
Schauspielerin,
Theaterpädagogin,
Universitätsdozentin
und Systemische
Beraterin (SG)

Kosten
(für drei Termine):
normal € 150/erm. 100
Förderpreis 190
Kurs-Nr. 261W107

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 zugrunde liegen.

Eine Fortsetzung mit anderem Schwerpunkt ist die Kommunikations-Werkstatt (siehe Seite 13). Wenn Ihr an beiden Kursen teilnehmt, gibt's einen Preisnachlass von insg. 30 € / erm. 20 €.

Sport

Sa. 7. Februar
11–18 Uhr



Mit **ARNE SCHNEIDER**
Trainer und Leiter des
Instituts für Stab-
fechten in Stuttgart

Kosten:
normal € 75 / erm. 50
Förderpreis 95
zzgl. € 7,50 für Stöcke
Kurs-Nr. 261W109

Stabfechten

Klarheit – Fokus – Ich-Stärke

Du willst Dich entwickeln und Dein eigenes Potenzial entfalten? Stabfechten kann Dir dabei helfen. Im Gefecht erfährst Du Deine Fähigkeit, kraftvoll, klar und geistesgegenwärtig zu handeln, was sich auch in alltägliche Konfliktsituationen übertragen lässt. Denn hier wie dort geht es darum, den eigenen Standpunkt zu vertreten und zu halten, sowie blitzschnell auf neue Situationen reagieren zu können. Du lernst aber nicht nur, Deiner Energie gezielt Ausdruck zu verleihen, sondern auch, Dich in Geduld und Achtsamkeit zu üben. Und Fechten kannst Du nicht allein. Du hast immer ein Gegenüber, das Dich spiegelt. Der Fechtstab wird zum Werkzeug des Begreifens. Dieses mehr intuitive Begreifen werden wir immer wieder im Gespräch vertiefen. Aktion und Reflexion halten sich ungefähr die Waage. So kannst Du zwischen Spannung und Entspannung spielerisch herausfinden, was Dich bewegt, und Deine Kompetenz in Sachen Kommunikation, Problemlösung und Führung stärken. Du nimmst genau das mit, was Du in Deinem Alltag brauchst – hieb und stichfest ...

NEU

Musik

Sa. 7. Februar
Sa. 7. März
Sa. 25. April
jeweils 15–18 Uhr



Mit **TIMBER HEMPRICH**
Komponist, Musiker
und ausgebildeter
Chorleiter (DCV)

Oberton-Studio

Du hast bereits anfängliche Erfahrungen mit Obertongesang gemacht und möchtest gern dranbleiben? Dann hast Du hier die ideale Übungsgruppe gefunden, um Deine Fähigkeiten regelmäßig aufzufrischen und zu vertiefen! An drei intensiven Samstagnachmittagen – jeweils einmal im Monat – werden wir uns sowohl mit spezifischen Übungen zur Verfeinerung unserer Gesangstechnik beschäftigen, als auch kreativ experimentieren. Nutze diese Gelegenheit,

Kosten je Termin:
normal 35 / erm. 25
Förderpreis € 45

Vergünstigt zu
€ 30/erm. 20
bei Anmeldung zu
allen drei Terminen
insg. € 90/erm. 60
Kurs-Nr. 261W108

um Dich in der faszinierenden Klangwelt der Obertöne, in die Du schon erste, tastende Schritte getan hast, noch freier und souveräner zu bewegen!



Kunsthandwerk

Sa. 28. Februar
11–18 Uhr
So. 1. März
11–15 Uhr



Mit **JÖRG ABENDROTH**
Berufsfotograf
und Dozent

Kosten:
normal 110/erm. 75
Förderpreis € 135
Kurs-Nr. 261W111

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

Fr. 27. Februar
18–21 Uhr
Sa. 28. Februar
14–18 Uhr
So. 1. März
11–15 Uhr



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

Kosten:
normal € 125/erm. 85
Förderpreis 155
zzgl. € 25
für Material
Kurs-Nr. 261W110

Korbflechten

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.



Musik

Sa. 7. März
14–19 Uhr
Sa. 8. März
14–17 Uhr



Mit **CHRISTINA KRAUS**
Musikerin und
Pädagogin

Kosten:
normal € 90/erm. 60
Förderpreis 110
Kurs-Nr. 261W113



Songwriting

Lieder können uns tief berühren – besonders dann, wenn sie Ausdruck einer inneren Motivation sind. Solch einen Selbstausdruck zu üben, leicht und spielerisch, dafür ist hier der richtige Rahmen. Mithilfe kreativer und intuitiver Techniken suchen wir nach dem Thema, das Dich jetzt gerade bewegt, bringen Töne, Rhythmen und Worte zusammen. Aber auch Fragen zu Aufbau und Dramaturgie eines Liedes, zu Harmoniefolgen und Melodieformen werden behandelt. Du kannst eigene Songideen mitbringen oder erst im Kurs entstehen lassen.

Auf jeden Fall wirst Du am Ende nicht nur erkennen, was für Schätze in Dir liegen, sondern auch neue Impulse und viel Lust am Liederschreiben mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument und Schreibzeug (Klavier vorhanden).

Tanz

Sa. 7. März
14–18 Uhr
So. 8. März
11–15 Uhr



Mit **MATTHIAS STÖRR**,
Theatergestalter,
Musiker, Tanz- und
Theaterpädagoge

Kosten:
normal € 75/erm. 50
Förderpreis 95
Kurs-Nr. 261W114

Contact Improvisation

Tanz als Kommunikation

NEU

Ein Gespräch zwischen unseren Körpern, das keiner Worte bedarf und doch voller Bedeutung ist. Jede Berührung verändert Dein Tempo, Deine Energie und Deine Richtung. Im Führen und Folgen, im Abgeben und Aufnehmen von Gewicht lernst Du, mit Deinem ganzen Körper zuzuhören – und Dich auszudrücken. Schwerkraft wird in Beziehung verwandelt. Wir spüren, wie Reaktion, Balance und Vertrauen ineinander verschmelzen. Durch Improvisation und freies Forschen entwickeln sich organische, authentische Bewegungssequenzen. Contact Improvisation schärft Deine Sinne, stärkt Deine Präsenz und öffnet Dir neue Wege, Dich selbst und andere in Bewegung zu erleben: offen, klar und verbunden. An beiden Tagen werden wir abschließend in einer freien Impro-Jam zu Live-Musik tanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Lindy Hop

Sa. 14. März
14–18 Uhr
So. 15. März
11–15 Uhr

Kosten:
normal € 75/erm. 50
Förderpreis 95
Kurs-Nr. 261W116

Sa. 31. Januar
Kurs-Nr. 261W104

Sa. 9. Mai
Kurs-Nr. 262W107

jeweils 14–18 Uhr

Kosten je Kurs:
normal 45/erm. 30
Förderpreis € 55

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.

Oberton-Gesang

Sa. 14. März
11–18 Uhr



Mit **TIMBER HEMPRICH**
Komponist, Musiker
und ausgebildeter
Chorleiter (DCV)

Kosten:
normal € 75/erm. 50
Förderpreis 95
Kurs-Nr. 261W115

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 ...

Selbstverteidigung

Angst lähmt – Mut befreit

Sa. 21. März
14–18.30 Uhr
So. 22. März
11–15.30 Uhr



Mit **BARBARA MATTEN**

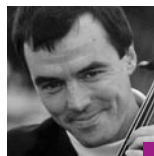
Kosten:
normal € 95/erm. 65
Förderpreis 120
Kurs-Nr. 261W117

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!

Cello-Spiel

Sa. 21. März
14–19 Uhr
So. 22. März
11–16 Uhr



Mit **ULRICH SCHWARZ**

Kosten:
normal € 110/erm. 75
Förderpreis 135
zzgl. € 15 für's Cello
Kurs-Nr. 261W118

ULRICH SCHWARZ ist
konzertierender Cellist –
alle großen Cello-
Konzerte mit Orchester,
alle Standard-Sonaten,
Tango und Klezmer.

Wer dieses schöne Instrument noch nie – oder »fast nie« – gespielt hat, der findet hier eine Gelegenheit, wichtige technische und musikalische Grundlagen kennenzulernen. Dazu gehören bestimmte Bewegungsabläufe, die anfänglich eingeübt werden und bereits in diesem frühen Stadium einiges möglich machen. Außerdem werden Gehör und Klangsinn von Anfang an geschult. Notenkenntnisse sind dabei hilfreich, doch keine Voraussetzung.

Um das Gelernte praktisch anzuwenden, werden wir uns mit ein paar einfachen Stücken beschäftigen – aber nicht, um ein abstraktes Lernziel zu erreichen, sondern um spielerisch eine Erfahrung zu machen. Und ob die nur eine kurze Affäre bleibt oder den Anfang einer wunderbaren Freundschaft bildet, das könnt Ihr hinterher entscheiden.



Sa. 18. April
14–18 Uhr



Mit **KRISTINA MÜLLER**
Bühnen- und Kostüm-
bildnerin sowie
Grafikdesignerin

Kosten:
normal 45/erm. 30
Förderpreis € 55
zzgl. € 12
für Material
Kurs-Nr. 262W101



Origami

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 Lichterketten, Girlanden, Schachteln & Verpackungen sowie Umschläge & Grußkarten. Dieses Mal stellen wir wieder **Blumenkreationen** her – allerdings andere als beim letzten Mal, so dass es auch für Ehemalige wieder spannend wird. Wie immer stellen diese Kreationen eine bezaubernde Dekoration dar und eignen sich auch als exquisite Geschenke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, 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.

Die (un)geliebte Stimme

Selbstvertrauen und öffentliches Sprechen

Wer in Schule, Studium und Beruf viel sprechen muss, ist darauf angewiesen, dass die eigene Stimme »funktioniert«. Aber was ist, wenn sie versagt, wenn es darauf ankommt, oder wenn man sie eigentlich nicht mag? Ist das Verhältnis zur eigenen Stimme erst einmal gestört, wird es sehr schwer, souverän und überzeugend zu wirken. Dieses Problem kann durch gezieltes Training überwunden werden. Ausgehend von der Diagnose Eurer individuellen Sprechgewohnheiten werden Euch hier alltagstaugliche Tipps und Übungen an die Hand gegeben, mit denen Ihr Euch selber helfen könnt: Vom Lippen- und Kiefertraining über entspannende Atemübungen sowie die ganzkörperliche Vergrößerung des Stimmklangs und Verbesserung der Resonanz bis hin zur Arbeit am ganz persönlichen Auftritt.

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



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

Kosten:
normal 95/erm. 65
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 262W103

Zeitgenössischer Tanz

Improvisation & Performance

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.

Sa. 25. April
14–21 Uhr
Kurs-Nr. 262W105

So. 26. April
11–18 Uhr
Kurs-Nr. 262W106



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.

Näh-Atelier

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.

KRISTINA MÜLLER
studierte Bühnen- und
Kostümbild am Mozar-
teum in Salzburg, Kunst-
geschichte in München
und Paris sowie Grafik-
design in Toulouse. Heute
arbeitet sie als Designerin
mit Grafik und Papier.

NEU

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



Mit **UDO RAU**
Schauspieler,
Sprecher (SWR, ARTE)
und Dozent

Kosten:
normal € 95/erm. 65
Förderpreis 120
Kurs-Nr. 262W102

Außer der Reihe

EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!

Ohne
Anmeldung

Tanz

Fusion Social Dance

■ Sa. 10. Januar
Sa. 21. März

Zeiten jeweils:
Workshop 20 Uhr
Social 21 Uhr

Kosten jeweils:
Workshop € 4
Social € 8

■ Sa. 7. Februar
mit Live-Musik

Workshop 19.30 Uhr
Social 21 Uhr

Kosten:
Workshop € 12
Social € 18

Vergünstigter
Gesamtpreis
für beides bei
Anmeldung und
Vorauszahlung:
€ 24

LUST AUF
MEHR FUSION?

Dienstags
20.01. / 24.02. /
10.03. / 14.04. / 28.04.
Seite 15

Zu zweit tanzen ohne Figuren, ohne Grundschriffe 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.

Aufgepasst: Am 7. Februar gibt's Live-Musik! Der italienische Gitarrist und Sänger Alessandro Cornio führt durch einen diesmal 90-minütigen Workshop und den anschließenden Social-Dance.

Unser Tipp: Mit Anmeldung und Vorauszahlung könnt Ihr Euch einen Platz sichern und erhaltet einen Nachlass von 20 Prozent auf den kombinierten Preis, also den gesamten Abend (siehe links). Näheres dazu unter: www.forum3de/ausser-der-reihe

Lebenskunst

Kommunikations- Werkstatt

NEU

Sa. 9. Mai
Sa. 13. Juni
Sa. 18. Juli



Mit **SUSANNE HEIGL**
SchauspielerIn,
Theaterpädagogin,
Universitätsdozentin
und Systemische
Beraterin (SG)

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.

Verantwortlich: Simone Weise

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 (siehe links). Ermäßigungsgründe findet Ihr auf Seite 30.

Musik

Chorum

NEU

Mittwochs,
19.30–21.15 Uhr



Mit **TIMBER HEMPRICH**
Komponist, Musiker
und ausgebildeter
Chorleiter (DCV)

■ Termine:
21. Januar bis
11. Februar
4. bis 25. März

Kosten:
normal € 85/erm. 55
Förderpreis 105
Kurs-Nr. 261W120

Wer nicht einfach nur in Gesellschaft dahertrollern möchte, sondern an einem Chor besonders den harmonischen Zusammenklang schätzt, ist in unserem Ensemble willkommen! Hier geht es darum, aus den Einzelstimmen ein homogenes, ästhetisches und einzigartiges Ganzes zu bilden.

Auf der Reise zu unserem eigenen Klang stehen die atmosphärischen, oft mystischen Werke baltischer und nordischer Komponisten im Mittelpunkt, ergänzt um Volkslieder aus Georgien und dem Alpenraum. Spezielle Übungen, um das Aufeinander-Hören zu verbessern, und Elemente der Gruppenimprovisation, die unsere spontane Kreativität erwecken und unser klangliches Spektrum erweitern, helfen uns auf diesem Weg. Erste Erfahrungen im Chorgesang sind hilfreich, erforderlich ist aber vor allem die Bereitschaft, sich auf eine gemeinsame (klang)künstlerische Arbeit einzulassen. Denn wahre Schönheit ist nicht oberflächlich.

Wir treffen uns und proben fast das ganze Jahr über – außer in manchen Ferien. Die Einteilung in Trimester mit jeweiliger Gebühr hat lediglich organisatorische Gründe. Es darf also nach den Osterferien weiter gesungen werden!

Vor oder nach den Chor-Proben könnt Ihr Euch übrigens in unserem **Café** bequem erfrischen und stärken.

→ **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.

Kosten
(für drei Termine):
normal 150/erm. 100
Förderpreis € 190
Kurs-Nr. 262W109

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

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.

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,
7. Januar statt.

Kosten monatlich:
€ 40
oder nach Absprache
Kurs-Nr. 261R151

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 Theater-spielen 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 Ausdrucksformen 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 26.01. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis € 144
Kurs-Nr. 261R152

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:
05.02./12.02./
26.02./05.03.

Kosten:
Schüler*innen 40
normal 90/erm. 60
Förderpreis € 120
Kurs-Nr. 261R153

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.

Sport

Capoeira

NEU

Dienstags,
19–20.30 Uhr



Mit **HEIKE RAATZ**

Ab 13.01. /
9 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 27
normal 63/erm. 36
Förderpreis 90
Kurs-Nr. 261R154

Capoeira verbindet so Gegensätzliches wie Kampf und Tanz, Gewalt und Ästhetik, ausgelassenes Spiel und tödlichen Ernst, Ritual und Spontaneität, choreographische Strenge und freie Improvisation. Vor 300 Jahren von afrikanischen Sklaven in Brasilien entwickelt, diente Capoeira ursprünglich zur Selbstverteidigung und wird heute weltweit als Sport betrieben. Das für Capoeira charakteristische Zusammenspiel von Tanz, Musik und Gesang fördert die Wachheit im Augenblick, vermittelt Freude am gemeinsamen Tun, setzt kreative Energien frei, stärkt Selbstvertrauen und Verantwortungsgefühl. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.



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 15.01. / 8 Abende
Kurs-Nr. 261R155

Donnerstags,
19.15–20.30 Uhr
Fortgeschrittene 1
Ab 15.01. / 8 Abende
Kurs-Nr. 261R156

Donnerstags,
20.30–21.45 Uhr
Fortgeschrittene 2
Ab 15.01. / 8 Abende
Kurs-Nr. 261R157



Mit YUK-FAN YEN

Kosten je Kurs:
Schüler*innen € 40
normal 96/erm. 64
Förderpreis 120

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! 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.



Musik

Djembe-Trommeln

Montags,
18–19.30 Uhr



Mit DAUDA BAYERE
Ab 19.01. / 9 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 54
normal 108/erm. 81
Förderpreis 153
zzgl. € 12 für das
Leihen einer Trommel
Kurs-Nr. 261R158

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.

Tanz

Fusion Social Dance

■ Workshop:
Dienstags,
19.45–20.30 Uhr

■ Social:
Dienstags,
20.30–23 Uhr



Mit ROSWITHA RIEHN,
NATHAN ROBINSON
und MARTIN GÜTH

■ Workshop & Social
sind auch einzeln
besuchbar.

■ 5 Termine:
20.01. / 24.02. /
10.03. /
14.04. / 28.04.

Kosten je Abend:
Workshop € 4
Social € 8

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
10.01. / 07.02. / 21.03.
Seite 13

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

Beim Social führen dich verschiedene DJs durch den Abend.

EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!
Ohne
Anmeldung



Musik

Gitarrenunterricht

Dienstags,
18.30–19.45 Uhr
Anfänger*innen
Ab 20.01./8 Abende
Kurs-Nr. 261R159

Dienstags, 20–21.15 Uhr
Mittelstufe
Ab 20.01./8 Abende
Kurs-Nr. 261R160



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 26.02./8 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 96/erm. 72
Förderpreis 136
Kurs-Nr. 261R161

Bildende Kunst

Montags,
18–20 Uhr



Mit **GERTRUD
SCHNEIDER**

Ab 26.01./6 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis 144
zzgl. 18 Euro für
Material
Kurs-Nr. 261R162

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.



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.

Dich erwartet 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.

Bildende Kunst

Freitags,
19–21 Uhr

NEU



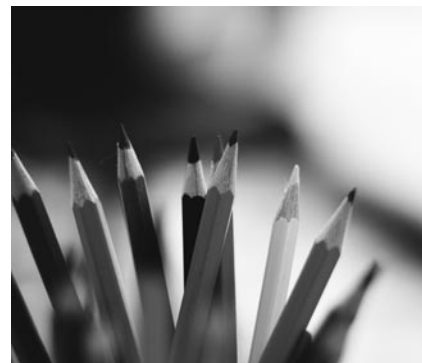
Mit **STEPHAN KÖPERL,
freischaffender
Künstler und Dozent**

Ab 23.01./7 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 56
normal 126/erm. 98
Förderpreis 168
zzgl. für Material
und Modell euro 15
Kurs-Nr. 261R163

Zeichnend ins Wochenende

Eine Reise durch die Möglichkeiten der erfüllenden Fertigkeit des Zeichnens. Meist zusammen am großen Tisch aber auch vor unserem Kopf- und Aktmodell probieren wir die unterschiedlichsten Darstellungsmöglichkeiten aus. Dabei werden zeichnerische Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten vermittelt sowie Beispiele aus der Kunstgeschichte gezeigt. Der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bleistifte (HB,B,2B), Spitzer und Radierer bitte mitbringen.



Bildende Kunst

Dienstags,
18.30–20.30 Uhr

NEU



Mit **JASCHA GERHARDT**

Ab 13.01./6 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis 144
zzgl. für Material
und Modelle euro 20
Kurs-Nr. 261R164

Aktzeichnen

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.





Mit MAREN THOMÄ

Mittwochs,
18–19.30 Uhr
Ab 21.01./3 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 18
normal 39/erm. 24
Förderpreis 52
Kurs-Nr. 261R165



■ Häkeln für Anfänger

Dass Häkeln gut für unser Gehirn ist und außerdem hilft, Stress abzubauen ist unbestritten. Wenn dann noch schöne Dinge dabei entstehen, gibt es keinen Grund mehr, es nicht zu wagen. Deswegen: Ran an die Häkelhaken! Tauche ein in die Welt des Häkelns. Lerne in netter Gemeinschaft an drei Abenden, was für Anfänger wichtig ist. **Inhalte:** Materialkunde, Werkzeuge, Handhaltung, Luftmaschen, fest Maschen, Stäbchen, Vernähen, Garnwechsel.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen (falls vorhanden):

1 Häkelhaken Nr. 3 oder 3,5, kleine Menge Baumwollgarn derselben Stärke. Häkelhaken und Material können auch zu Beginn des Kurses erworben werden.

Mit MAREN THOMÄ

Mittwochs,
18–19.30 Uhr
Ab 04.03./3 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 18
normal 39/erm. 24
Förderpreis 52
Kurs-Nr. 261R166



■ Stricken für Anfänger

Entdecke die Welt des Strickens, erlerne die grundlegenden Stricktechniken und gewinne Sicherheit bei der Arbeit mit den beiden Nadeln. Hier lernst Du an drei Abenden das Wichtigste und kannst hinterher z. B. einen Schal stricken.

Inhalte: Materialkunde, Werkzeuge, Maschen anschlagen, Maschen abketten, rechte und linke Maschen, Garnwechsel, Fäden vernähen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen (falls vorhanden):

Stricknadeln Nr. 4, Garn in Stärke 4 aus Wolle. Nadeln und Material können auch im Kurs erworben werden.

Mit MAREN THOMÄ

Mittwoch, 22.04.
18–20 Uhr

Kosten:
Schüler*innen € 9
normal 18/erm. 12
Förderpreis 26
Kurs-Nr. 261R167

■ First Aid: Knöpfe annähen und Nähte schließen

Du willst auf dein Date und merkst, dass ein Knopf an deinem Hemd oder der Jacke fehlt oder gar eine Naht aufgegangen ist? Hier kannst du dir an einem Abend erste Hilfe holen bei der Reparatur von Mängeln an Textilien.

Bitte mitbringen: 1–2 Problemfälle, die du unter Anleitung reparieren möchtest. Du lernst Knöpfe anzunähen und Nähte zu schließen.

Dienstags, ab 19 Uhr
Mit CLAUDIA VEST

Ab 13.01./5 Abende
Kurs-Nr. 261R168

Ab 24.02./5 Abende
Kurs-Nr. 261R169

Mittwochvormittags,
ab 9 Uhr
Mit CLAUDIA VEST

Ab 14.01./5 Vormittage
Kurs-Nr. 261R170

Ab 25.02./5 Vormittage
Kurs-Nr. 261R171

Mittwochs, ab 19 Uhr
Mit HANS SCHANZ

Ab 14.01./5 Abende
Kurs-Nr. 261R172

Ab 25.02./5 Abende
Kurs-Nr. 261R173

Donnerstags, ab 19 Uhr
Mit JULIA BILLMAIER

Ab 15.01./5 Abende
Kurs-Nr. 261R174

Ab 26.02./5 Abende
Kurs-Nr. 261R175

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

■ Bitte ein Handtuch mitbringen!

Drehtöpferei ist ein altes Handwerk, aber nicht veraltet. Noch immer fasziniert die Schönheit seiner Formen, die Nutzen und Ästhetik in sich vereinen. Erstaunlich ist auch der Prozess des Entstehens: vom weichen Ton, der mit den Händen kraftvoll ins Zentrum gebracht werden muss, dann bis an die Grenze der Stabilität geweitet, getrocknet, gebrannt und wieder gebrannt wird mit aus der Erde gewonnenen Farben – Euer erstes Gefäß! So entstehen ganz nach Euren Wünschen Schalen, Tassen, Vasen u. v. m.

Wer bereits Erfahrung hat, wird in weitere Dreh- und Dekorations-techniken eingeführt.

Diese in Stuttgart einmaligen Kurse bieten eine individuelle Betreuung an modernen Drehscheiben in kleinen Gruppen.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.



Dienstags,
19–21 Uhr

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

3 Termine:
13.01./03.02./03.03.



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!

EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!
Ohne
Anmeldung

In Kooperation mit der Jugendsektion in Deutschland

Mensch & Welt

★ PRÄSENZ & ONLINE

Einzelabende

Mittwochs, 19–20 Uhr


Mit **ULRICH MORGENTHALER**

3 Online-Termine:
07.01. / 04.02. / 04.03.

3 Präsenz-Termine:
21.01. / 18.02. / 18.03.

Kosten:
€ 8 / erm. 5
je besuchttem Abend

Mensch & Welt

★ ONLINE

Dienstags,
19.30–21 Uhr

Mit **ULRICH MORGENTHALER**

5 Termine:
27.01. /
10.02. / 24.02. /
10.03. / 24.03.

Kosten:
Schüler*innen € 30
normal 66 / erm. 45
Förderpreis 90
Kurs-Nr. 261R176

Mensch & Welt

Studienkreis

Dienstags,
20 Uhr

Ab 20.01.,
14-tägig

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

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.

Die Beobachtung des Denkens

Erleben und Ausbilden einer der wichtigsten menschlichen Erkenntnisfähigkeiten

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«.

»Die Liebe, umgewandelt in Tat ...« (Rudolf Steiner, GA 114) Der Christusimpuls in der Menschheitsentwicklung

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

★ PRÄSENZ

Dienstags,
19–20.30 Uhr

Mit **ULRICH MORGENTHALER**

5 Termine:
20.01. / 03.02. /
17.02. / 03.03. /
17.03.

Kosten:
Schüler*innen € 36
normal 70 / erm. 54
Förderpreis 108
Kurs-Nr. 261R177

Mensch & Welt

★ ONLINE

Einzelabende

Mittwochs, 19–20 Uhr


Mit **ULRICH MORGENTHALER**

3 Online-Termine:
11.02. / 25.02. /
11.03.

Kosten: € 8 / erm. 5
je besuchttem Abend

Mensch & Welt

Geprächskreis

Dienstags,
20 Uhr

Mit **MATTHIAS UHLIG**

Ab 13.01.,
14-tägig

Intuition – Fantasie – Technik

Von Kopf, Herz und Hand des freien, selbstbestimmten Handelns

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 Ähigkeiten 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«

Michaelisches Yoga

Geistig-seelisches Atmen als modernes Bewusstseins-Yoga

Entdecke Michaelisches Yoga nach Yes-hayahu Ben-Aharon und Rudolf Steiner: Ein Weg, der das Denken spiritualisiert, Wahrnehmung und Ätherleib wandelt und das Ich stärkt. In praktischen Übungen erkunden wir gemeinsam die schöpferischen Lebenskräfte und gehen erste Schritte zur bewussten Begegnung mit der ätherischen Christus-Wirklichkeit. Textgrundlage: *Michaelisches Yoga*, 1. Kapitel: »Der Lebenszyklus der ätherischen Atmung«

Zweig am Forum 3

Gesprächsarbeit zum Verständnis der Zeitereignisse und zu ihren spirituellen Erfordernissen

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, Lilienstr. 11, 71394 Kernen, T. 01520 2829454, uhlig.matthias@t-online.de

Außer der Reihe

Verantwortlich: Markus Fricke

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 (siehe links).

Ermäßigungsgründe findet Ihr auf Seite 30.

Lebenskunst

Donnerstags,
jeweils 19–21 Uhr



Mit **SIMON KUHN**, in-
nere Arbeit und Pro-
zessbegleitung

3 Termine:
12.02. /
12.03. / 16.04.

Kosten je Abend:
normal € 45 / erm. 30
Schüler*innen 15
Förderpreis 60
Kurs-Nr. 261R178

Eine Reise in dein Inneres

Entdecke deine Gefühle und Bedürfnisse
als Tor zu dir selbst

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 Einla-
dung, uns auf mitfühlende und achtsame
Weise unserem eigenen Innenleben,
unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Kör-
perempfindungen zuzuwenden. Durch
Übungen, Meditationen, geführte innere
Reisen und gegenseitiges Begleiten wer-
den wir uns ganz erfahrend auf den Weg
machen, hin zu einem tieferen Verständ-
nis von uns selbst.

Lesung



Dienstags
24. März
19.30 Uhr

Mit **EVA HAFNER**

Ohne Anmeldung

Eintritt frei

Auf dem Weg zum Weniger

Wie wir durch solidarisches Wirtschaften
unseren Planeten erhalten können

Weniger beanspruchen, weniger ver-
brauchen: Dieser Haltungswandel könnte
unsere letzte Chance sein. Doch die Ver-
änderung beginnt nicht in der Politik,
sondern bei uns – als aktive Bürger*innen
und mutige Konsument*innen.
Rainer Müller, Visionär und Gemeinwohl-
Botschafter, sah im »Weniger« stets ein
»Mehr« für Mensch und Planet. Seine
Tochter Eva Hafner liest aus dem post-
hum erschienenen Buch und lädt ein,
gemeinsam über zivilgesellschaftlichen
Mut und Graswurzel-Initiativen nach-
zudenken.

Eine Veranstaltung der Gemeinwohl-
Ökonomie Regionalgruppe Stuttgart in
Kooperation mit dem Forum 3 e.V.



Abende für den Frieden im Forum 3 – Details: www.forum3.de

Abende
für den Frieden

Donnerstag,
26. Februar
und
Donnerstag,
23. April

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.



Abende für den Frieden

Aktuelle Informationen der NGO im Forum 3 auf den Homepages

NGO-Treffen im Forum 3



Attac-Stuttgart

■ Kontakt,
Infos und Termine

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



Bienenschutz
Stuttgart e.V.

■ Kontakt,
Infos und Termine

Bienenschutz e. V. Wesensgemäße Bienenhaltung

c/o Ingo Lau | Tel. 0711 96893682
info@bienenschutz-stuttgart.de
www.bienenschutz-stuttgart.de



■ Kontakt,
Infos und Termine

Gemeinwohl-Ökonomie Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

stuttgart@ecogood.org
[https://german.ecogood.org/
ueber-uns/regionalgruppen/stuttgart](https://german.ecogood.org/ueber-uns/regionalgruppen/stuttgart)



Global Marshall Plan Netzwerk für eine Welt in Balance

■ Kontakt,
Infos und Termine

Gerhard Schiek | T. 0171 3324139
Uli Sihler | T. 0157 36282720
www.globalmarshallplan.com
gmpi-stuttgart.de



■ Kontakt,
Infos und Termine

NABU Stuttgart

Charlottenplatz 17 | 70173 Stuttgart
T. 0711 626944
NABU@NABU-Stuttgart.de
www.NABUStuttgart.de

Vorträge & Seminare

Aktuelle Themen ■ Biografie ■ Bewusstsein ■ Soziales



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 12. Januar
19.30–21.30 Uhr

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



Reinkarnation und Karma

Eine Menschheitsaufgabe

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

Montag, 19. Januar
19.30–21.30 Uhr

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



Der Erzengel Michael und Europas spirituelle Landkarte

Von keltischen Heiligtümern zu christlichen Pilgerstätten

Vortrag, Bilder und Gespräch mit
ANDREAS SCHLEE, astrologischer
Berater und Naturcoach, Bad Wildbad

Europa ist reich an Orten, die seit jeher als Brücken zwischen Himmel und Erde gelten. Viele dieser Stätten, wie z.B. der Mont Saint-Michel oder der Monte Gargano, haben eine mit dem Erzengel Michael zusammenhängende faszinierende Geschichte: von keltischen und germanischen Heiligtümern bis hin zu christlichen Pilgerzielen, oftmals mit persönlichen Wandlungs-Erlebnissen verbunden, die einst dort stattfanden. Dieser Vortrag erkundet die Entwicklung dieser Orte und ihre Bedeutung für die spirituelle Landkarte Europas. Was können uns diese Stätten über die Vergangenheit lehren, und welche Impulse bieten sie für die Zukunft? Eine Einladung, die Tiefe und Vielfalt europäischer Spiritualität neu zu entdecken.



20

Vorträge und Seminare

ForumGespräch

zur Zeitlage

★ PRÄSENZ

Freitag, 16. Januar
19.30–21.30 Uhr

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



Frieden beginnt nicht irgendwo – sondern in uns

Warum echter Frieden mehr Mut
braucht als Krieg

Beiträge von ALFRED WOHLFEIL, Priester in
der Christengemeinschaft, und ULRICH
MORGENTHALER, Forum 3, beide Stuttgart

Die Welt kennt keinen Frieden – und wir scrollen weiter. Zwischen Shitstorms, Fake News und echten Bomben scheint alles zu viel. Aber was, wenn Frieden kein politisches Projekt ist, sondern ein persönlicher Akt von Widerstand? Diese Veranstaltung fordert heraus: Hör auf, auf »die da oben« zu warten. Frieden passiert nicht, weil andere ihn schaffen. Er beginnt, wenn wir aufhören, die Gegensätze zu füttern – und anfangen, sie zu verwandeln. In uns. Jetzt.

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 & Gespräch

★ PRÄSENZ

Montag, 26. Januar
19.30–21.30 Uhr

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



ANDREAS MATNER:
Studium der Philosophie,
Geschichte und Orientalis-
tik; seit 25 Jahren Heil-
praktiker für klassische
Homöopathie und Natur-
heilkunde auf anthropo-
sophischer Grundlage in
Berlin; 2002 Gründung
und Leitung der anthropo-
sophischen Heilpraktiker-
schule »Pathosopia«.



*ANDREAS MATNER:
»Ernährung und
Infektion«,
Edition Immanente

Ernährung und Infektion*

Aktuelle Fragen rund um unsere
Gesundheit

Vortrag und Gespräch mit DR. PHIL
ANDREAS MATNER, Autor, Heilpraktiker für
Homöopathie und anthroposophische
Medizin, Frankfurt/Oder

Wie lässt sich Ernährung so gestalten,
dass akute Entzündungsprozesse nicht
notwendig werden? Was bedeutet
»Tropisierung« des Stoffwechsels? Wie
muss der Zusammenhang zwischen
Verdauung und Stoffwechsel richtig ge-
dacht werden? Was versteht man unter
»stellvertretender Verdauung am falschen
Ort«? Wie kann ein naturerkennender
Standpunkt gefunden werden, der sich
gegenüber den Angst-Maßnahmen der
schulwissenschaftlichen Medizin bzw.
dem Verführungspotenzial der Lebens-
mittelindustrie als hilfreich erweist?
Auch soll ein Ausblick auf »Ernährung
und Konstitution« und »Ernährung und
Bewusstsein« gegeben werden. Ein
Abend zur Ermutigung, krankmachende
Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
selbst zu verändern.



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Freitag, 30. Januar
19.30–21.30 Uhr

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



YESHAYAHU BEN-AHARON:
»Michaelisches Yoga«,
Ereignis Verlag

Michaelisches Yoga

Ein Weg zu einer neuen
Bewusstseinskultur

Vortrag und Gespräch mit ULRICH
MORGENTHALER, Forum3, Stuttgart

In einer Zeit tiefgreifender globaler und
persönlicher Umbrüche stellt sich die
Frage: Wie können wir neue spirituelle
Kräfte entwickeln, um den Herausforde-
rungen zu begegnen, wie sie sich uns
z. B. durch Digitalisierung und Künstliche
Intelligenz stellen? Vor diesem Hinter-
grund führt der Vortrag in die metho-
dischen Grundlagen des Michaelischen
Yoga ein, das auf den Ideen Rudolf
Steiners aufbaut und von Yeshayahu
Ben-Aharon für die heutige Zeit weiter-
entwickelt wurde. Es zeigt, wie wir,
analog zum physischen Einatmen und
Ausatmen, unser Wahrnehmen und
Denken durch gezielte Übungen in eine
Sphäre führen können, in der die seelisch-
geistige Verbindung zwischen dem In-
dividuellen und dem Kosmischen neu
gestärkt und lebendig gefördert wird.

Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 30. Januar
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 31. Januar
10–18 Uhr

Anmeldung bis 23.1.

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

Kurs-Nr. 2615201

Michaelisches Yoga

Ein Erfahrungstag zur Bewusstseinsent-
wicklung nach Yeshayahu Ben-Aharon

Seminar mit ULRICH MORGENTHALER,
Forum 3, 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 Ben-Aharon's für
eine zeitgemäße spirituelle Praxis zu
sammeln.

Vortrag & Gespräch
★ ONLINE

Montag, 2. Februar
19.30–21.30 Uhr
Beitrag erbeten
Anmeldung bis 30.1.



Ackerland in Bürgerhand!

Die BioBoden Genossenschaft – aus gutem Grund

Vortrag und Gespräch mit JASPER HOLLER, Veranstaltungsmanager und Vorstandsmitglied der Kulturland eG, Hitzacker

Boden ist Leben. Er ernährt uns, liefert sauberes Wasser und speichert CO₂. Doch nicht nachhaltige Nutzung zerstört fruchtbare Erde zugunsten kurzfristiger Einzelinteressen. Welche Lebensgrundlage hinterlassen wir künftigen Generationen? Es braucht einen Systemwechsel, der Boden- und Ressourcenschutz ins Zentrum stellt. Die BioBoden Genossenschaft setzt sich dafür ein. Seit 2015 haben über 7.300 Mitglieder mehr als 65 Millionen Euro eingebracht und so über 5.000 Hektar Land für 90 ökologische Betriebe gesichert. Wie das funktioniert, welche Chancen und Herausforderungen im Boden liegen, dies alles wird uns BioBoden Vorstand JASPER HOLLER in der Veranstaltung näher bringen.



Seminar
★ PRÄSENZ

Freitag, 13. Februar
19–22 Uhr
Samstag, 14. Februar
9.30–20 Uhr
Sonntag, 15. Februar
9.30–13.30 Uhr
Anmeldung bis 6.2.
Kosten:
Förderbeitrag € 220
normal 190
erm. 150/bis 21 J. 75
Kurs-Nr. 2615202
Einzelstunde
Alexandertechnik: € 80,
zu zweit:
€ 60 pro Person



Verbindung mit dem höheren Selbst

Einführung in anthroposophische Meditation

Mit AGNES HARDORP und THOMAS MAYER, Gempen bei Dornach

Wie komme ich in eine meditative Vertiefung, die mich zu meinen eigenen geistigen Quellen führt? Im Meditieren findet man einen Ort innerer Ruhe. Man zentriert sich und das erfrischt. Im Kurs stellen wir viele unterschiedliche Herangehensweisen an die Meditation vor und tauschen uns im Anschluss immer über unsere Erfahrungen aus. Wir meditieren auf Basis der Anthroposophie. Am Nachmittag üben wir das Wahrnehmen von Elementarwesen in der Natur. Geeignet für Anfänger und Erfahrene.



Vortrag & Gespräch
★ PRÄSENZ

Freitag, 20. Februar
19.30–21.30 Uhr
Beitrag erbeten



Brücken bauen im Schatten von Gaza

Stimmen zu Israel und zu Palästina im Gespräch – Hoffnung auf ein Miteinander

Beiträge und Gespräch mit DR. EDITH LUTZ, Schriftstellerin, Kall, und PROF. DR. ABED SCHOKRY, Universität Gaza; Moderation: ULRICH MORGENTHALER, Forum 3 Stuttgart.

Inmitten anhaltender Gewalt treffen sich Dr. Edith Lutz, Brückenbauerin im Geiste Martin Bubers, und Prof. Dr. Abed Schokry aus Gaza zum Dialog. Wie kann ein neuer Blick auf Schuld, Verantwortung und Zukunft gelingen? Ein offener Abend zwischen Gegensätzen, moderiert von Ulrich Morgenthaler, lädt dazu ein, im Gespräch neue Wege und Hoffnungen zu entdecken.

Vortrag & Gespräch
★ PRÄSENZ

Mittwoch, 25. Februar
19.30–21.30 Uhr
Beitrag erbeten



Menschlichkeit und Gemeinschaftlichkeit im Krieg

Ein aktueller Bericht aus der Ukraine

Vortrag und Gespräch mit ANDREJ ZILTSOV, Priester in der Christengemeinschaft, Odessa/Ukraine

Der Krieg in der Ukraine scheint kein Ende zu haben. Er hat das Leben der Menschen tiefgreifend verändert und verändert es immer weiter. Doch wie sieht dieser Wandel im Alltag aus? Andrej Ziltsov, Priester in der Christengemeinschaft in Odessa, berichtet – zum wiederholten Mal – von seinen persönlichen Erfahrungen und denen seiner Gemeinde. Er spricht darüber, wie sie mit den täglichen Herausforderungen umgehen, welche neuen Prioritäten sie setzen und was ihnen Kraft gibt, weiterzumachen. Dabei bleibt er nah am Menschlichen und zeigt, wie sich das Leben auch in schwierigsten Zeiten gestalten lässt: Dann, wenn die Gemeinschaft zum Überlebenselixier für alle wird. Ein einfühlsamer Bericht aus dem Herzen der Ukraine.



Die Kunst des Wahrnehmens

Menschenbetrachtung an der menschlichen Gestalt

Freitag, 27. Februar
19.30–21.30 Uhr

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



*ALEXANDER SCHAUMANN:
»Wovon spricht
die menschliche Gestalt?«,
–9/2008

Praxisabend mit ALEXANDER SCHAUMANN,*
freischaffender Künstler und Dozent,
Bochum

Wenn wir einen Menschen in seinem Gehen, Stehen oder Blicken anschauen, begegnet uns mehr als das äußerlich Sichtbare. Um erlebte Gesten, Atmosphäre und seelische Eindrücke des anderen sorgfältig zu erfassen, erproben wir eine neue Form der Aufmerksamkeit. Dafür üben wir Fragen zu stellen: Was fällt uns auf? Wie beschreibt man das Gesehene? Dann beginnt, im gemeinsamen Suchen nach stimmigen Antworten, die äußere Gestalt nach und nach eine innere Wirklichkeit zu zeigen. In dieser umsichtigen Art miteinander vollzogene Menschenbetrachtung öffnet einen Raum, in dem sich jeder gesehen fühlt und Anteil nehmen kann. Der Abend ist zugleich eine Einladung in die vertiefende Praxis am folgenden Seminartag.



Seminar

★ PRÄSENZ

Freitag, 27. Februar
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 28. Februar
9.30–18 Uhr

Anmeldung bis 20.2.

Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100/
erm. 80/ bis 21 J. 40
Kurs-Nr. 2615203



Menschenbetrachtung Zwischen Bewegung und Begegnung

Seminar mit ALEXANDER SCHAUMANN,
freischaffender Künstler und Dozent,
Bochum

Durch konzentriertes Wahrnehmen von Gang, Stand und Blick sammeln wir Eindrücke, die wir in der Gruppe nachspüren und gemeinsam beschreiben. Im achtsamen Austausch erleben wir, wie sich eine Atmosphäre bildet, die dem Wesen des Menschen Raum gibt. Das Seminar lädt ein, schöpferisch an der Menschenbetrachtung mitzuwirken.



Vortrag & Gespräch

★ ONLINE

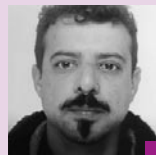
Mittwoch, 2. März
19.30–21.30 Uhr

Auf Beitragsbasis

Anmeldung bis 27.2.



MATAI BEN-AHARON:
Doktorand und Umweltstrategie, der sich für Frieden und Nachhaltigkeit einsetzt. Mit über einem Jahrzehnt Erfahrung in der Klimapolitik befasst sich seine Forschung mit einem von indigenen Völkern inspirierten Friedenspark entlang der israelisch-palästinensischen Grünen Linie.



DR. MUSALLAM ABUKHALIL:
Palästinensischer Arzt und humanitärer Führer in Gaza, Gründer von »Dignity Now!« und GC3N. Seine Arbeit verbindet Gesundheitsversorgung, Telemedizin und Hilfsmaßnahmen, um die chronische Gesundheitsversorgung in Konfliktgebieten zu stärken.



Wege zum Frieden

Die Kampagne »Dignity for Palestinians«

Beiträge und Diskussion mit
DR. MUSALLAM ABUKHALIL, Gründer von
»Dignity for Palestinians«, Gaza/Palästina,
und MATAI BEN-AHARON, Friedensaktivist,
Harduf/Israel; Moderator: ULRICH
MORGENTHAUER, Forum 3 Stuttgart
In englischer Sprache

In einer von Gewalt zerrissenen Welt bietet »Dignity for Palestinians« eine Brücke. Hören wir an diesem Abend die Geschichte von MATAI BEN-AHARON, einem jungen israelischen Wissenschaftler und Friedensaktivisten, dessen persönlicher und akademischer Werdegang ihn dazu gebracht hat, »Dignity for Palestinians« zu unterstützen. Im Gespräch mit dem Gründer der Kampagne, MUSALLAM ABUKHALIL, wird er Einblicke in Hoffnung, gegenseitigen Respekt und die Veränderungen geben, die möglich sind, wenn Feinde sich für Verständnis entscheiden. Der Abend endet mit einer offenen Diskussion und der Möglichkeit, einen unterstützenden Beitrag zu den humanitären Bemühungen von »Dignity for Palestinians« zu leisten.



Vortrag & Seminar
★ PRÄSENZ

Fruchtbare Gespräche führen

Die Dynamische Urteilsbildung® nach Dr. Lex Bos als Hilfe zu einer weiterführenden Kommunikation



Mit GABRIELE ZIMMERMANN, Rechtsanwältin und Mediatorin, Hasel

- Wie bringt man Licht, Wärme und Kraft in ein Gespräch?
- Wie behält man Struktur in einem lebendigen Austausch, bzw. wie gewinnt man sie zurück?
- Wie bringt man festgefahrene Positionen in Bewegung?
- Wie kann man ein konstruktives Feedback geben?
- Wie kann man bei Problemen helfen, ohne Rat-Schläge zu erteilen?

In diesem **Vortrag und Seminar** lautet die Antwort: Indem man gute Fragen stellt und lernt, wie man das tut! Die Dynamische Urteilsbildung ist ein Frage-Weg. Ziel des Seminars ist, ihn zu vermitteln und hoffentlich Begeisterung und Freude für das Fragen und das Fragen-lernen zu wecken.

Der **Vortrag** geht von dem Motiv aus, das Soziale zu pflegen und echtes Interesse von Mensch zu Mensch zu entwickeln. Auch in diesem Zusammenhang hat das Fragen eine wesentliche Bedeutung. Es wird dann das Modell der Dynamischen Urteilsbildung entwickelt und seine Bedeutung für die Kommunikation gezeigt. Es wird beleuchtet, was gute Fragen ausmacht. Nach einem Austausch zum Thema findet eine erste Übung statt.

Im **Seminar** werden die Aspekte der Dynamischen Urteilsbildung®: Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln vertieft; ebenso die Qualität von Fragen. Vor allem werden wir praktisch üben anhand der obengenannten Fragen und der Fragestellungen der Teilnehmenden.



Seminar
★ PRÄSENZ
Freitag, 6. März
19.30–21.30 Uhr
Kosten:
Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5/ bis 21 J. 2
Anmeldung bis 27.2.
Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100
erm. 80/ bis 21 J. 40
Kurs-Nr. 2615204

Jugend im Dialog
★ PRÄSENZ

Journalismus für Menschenrechte

In Krisengebieten, Flüchtlingslagern und anderswo

Montag, 9. März
19.30–21.30 Uhr

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



ALEA HORST dokumentiert mit ihrer Kamera humanitäre Krisen weltweit. Für ihr Engagement in Flüchtlingslagern und Menschenrechtsarbeit erhielt sie 2023 das Bundesverdienstkreuz.

Gespräch mit ALEA HORST, Fotografin, Autorin und Aktivistin, Reckenroth; FRIEDA EHREMAN, Schülerin, Eckwälden; MERET SCHAMAL und ROSA LEIBFARTH, beide Freiwilliges Soziales Jahr im Forum 3

Unser Gespräch mit Alea Horst nimmt uns mit auf eine Reise in verschiedene Länder und Lebenswirklichkeiten. Gemeinsam blicken wir hinter die Schlagzeilen: Warum verlassen Menschen ihre Heimat? Wie leben Kinder in Flüchtlingslagern? Was bedeutet es, Rechte zu haben – oder keine zu haben? Alea Horst teilt ihre Erfahrungen aus Krisengebieten, erzählt von Mut, Hoffnung und der Stärke, die Menschen selbst unter schwierigsten Bedingungen zeigen. Ein Abend des Zuhörens und Verstehens, der uns einlädt, die Welt mit neuen Augen zu sehen.



Frieda Ehrmann



Meret Schamal



Rosa Leibfarth

Vortrag & Gespräch
★ PRÄSENZ

Neue Wege zu seelischer Gesundheit

Anthroposophie-basierte Psychotherapie bei Angst und Angsterkrankungen

Freitag, 13. März
19–20.30 Uhr

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



JOHANNES REINER: Mitbegründer der DtGAP und des IABP, Co-Autor des Lehrbuchs Anthroposophie-basierte Psychotherapie, Lehrer und Forscher

Vortrag und Gespräch mit DR. MED. JOHANNES REINER und MARKUS TREICHLER, Ärzte für Psychiatrie & Psychotherapie, Institut Anthroposophie-basierte Psychotherapie IABP Stuttgart

Angst und Ängste gehören zum Leben. Sie sind wichtige Grundgefühle; sie haben immer eine Botschaft für die Betroffenen, auch wenn sie unangenehm erlebt werden. Angststörungen gehören zu den häufigsten seelischen Erkrankungen und gehen mit großem Leidensdruck einher. Die verschiedenen Formen der Angsterkrankungen treten typischerweise in bestimmten Lebensaltern auf und markieren oft seelische oder biografische Krisen. Es gibt heute viele Wege zur Therapie von Angststörungen. Psychotherapie steht an erster Stelle. Die Anthroposophie-basierte Psychotherapie hat für die Therapie seelischer Erkrankungen spezifische Methoden entwickelt.



MARKUS TREICHLER: langjährig an der Filderklinik tätig. Gründer des Instituts für Anthroposophie-basierte Psychotherapie, Autor u. Dozent

Wahrnehmen von Ätherwelt, vier Äthern und moralischem Äther

Die Imagination von Denkvorgängen, Pflanzen, Landschaften, Menschen und Sozialprozessen

Vortrag und Gespräch mit DIRK KRUSE, international tätiger Organisationsberater und Seminarleiter, Stuttgart

Im Vortrag wird die grundlegende Struktur der Formen und Stufen der Erkenntnis- und Bewusstseinskraft der lebendig-bildhaften Imagination dargestellt. Die durch Imagination mögliche Wahrnehmung der inneren Differenzierungen des Lebendigen und Ätherischen wird methodisch und erlebnishaft erfahrbar gemacht. Geübt wird dies sowohl an bildenden, metamorphosierenden und umstülpenden Gedanken als auch an Pflanze, Mensch und sozialen Prozessen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Wechselwirkung von Ätherischem und Astralem/Seelischem („Bildekräfteprozesse“) sowie auf der wichtigen Qualität des Christus- oder moralischen Äthers.



Freitag, 20. März
20–21.30 Uhr

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

Schulung

★ PRÄSENZ

Üben der Imagination

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

Das Üben der Imagination bildet die unerlässliche Grundlage für die höheren Erkenntnisfähigkeiten der Inspiration und Intuition. Im Seminar üben wir Denk- und Imaginationsprozesse und das Erleben des Äthergeschehens im bildhaften, metamorphosierenden und umstülpenden Denken. Danach folgen Grundbeobachtungen der vier Ätherformen an Pflanzen und erste Tastungen an Naturorten und Menschen. Ziel ist, Äther und Astralität sicher zu unterscheiden, ebenso die Unterschiede von Lebens-, Klang-, Licht- und Wärmeäther sowie dem übergeordneten Moralischen oder Christus-Äther. Bei der Inspirationswanderung kommen weitere Perspektiven, besonders in Landschaften, hinzu.



Freitag, 20. März
18–21.30 Uhr
Samstag, 21. März
9–22 Uhr

Anmeldung bis 13.3.

Kosten:
Förderbeitrag € 150
normal 120 / erm. 90
inkl. obiger Vortrag
Kurs-Nr. 2615205

Wanderung

Ostern 2026 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle

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

Hinauf auf den Hügelzug der Wurmlinger Kapelle (Michaels-Kapelle) eröffnen sich eindrucksvolle Wahrnehmungsfelder: Täler, Hügelzüge und weite Horizonte. Neben dem Ätherischen und Seelisch-Geistigen der Frühlings- und Vorosterzeit können hier Erfahrungen mit Elementarwesen, Landschafts- und Erzengeln, einschließlich »Hinter-Horizont-Archai-Engeln«, gemacht werden. Nach einem kleinen Ritual geht es einzeln auf die Inspirationswanderung, um an besonderen Orten imaginative, inspirative und intuitive Begegnungen mit der Jahreszeitengeistigkeit zu erleben. Der Frühlingserzengel Raphael ist präsent. Am Ende versammeln wir uns zum Austausch.

Samstag, 21. März
14–22 Uhr

Anmeldung bis 13.3.

Kosten:
Förderbeitrag € 60
normal 50
erm. 30/ bis 21 J. 15
Kurs-Nr. 2615206



■ 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.



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

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.

Freitag, 27. März
19.30–22 Uhr

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



Seminar

★ PRÄSENZ

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!

Freitag, 27. März
19.30–22 Uhr
Samstag, 28. März
10–19 Uhr
Sonntag, 29. März
10–17 Uhr

Anmeldung bis 20.3.

Kosten:
Förderbeitrag € 250
normal 220
erm. 170/bis 21 J. 85
Kurs-Nr. 2615207



Vortrag & Gespräch

★ PRÄSENZ

Die Bienen und wir Menschen – eine Begegnung?

Von den Möglichkeiten gegenseitigen Gebens und Nehmens

Gespräch mit WERNER KÖNIG, Demeter-Imker, Schwäbischer Wald, und ULRICH MORGENTHALER, Forum 3

Bienen und Menschen – ein geheimnisvolles Miteinander? Werner König und Ulrich Morgenthaler laden ein, zu erkunden, was Biene und Mensch einander sein können. Wollen uns Bienen etwas mitteilen, und können wir ihnen etwas schenken, damit sie überleben und gedeihen? – Anhand der jahrzehntelangen Erfahrung und tiefen Erlebnisse in der Imkerei, die Werner König gemacht hat, laden die beiden ein zu einem offenen Gespräch, um neue Perspektiven auf das Zusammenleben von Mensch und Biene zu entdecken. Der Abend bietet Raum für Fragen, Inspiration und gemeinsame Reflexion auch über unser Verhältnis zur Natur.

Freitag, 17. April
19.30–22 Uhr

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



Seminar

★ PRÄSENZ

Gefühle als Kraftquelle

Seminar mit PETRA NEISSE, Lebensberatung, Stuttgart

»Und jedes einzelne Gefühl, mit dem wir ungerecht umgehen, ist ein Stern, dessen Licht wir rauben«, so schreibt Hermann Hesse bildhaft und poetisch.

In unserer gemeinsamen Zeit begeben wir uns mit Feingefühl und innerer Sicherheit auf die Suche nach unseren Sternen an Orte, an denen wir sie scheinbar verloren haben und wo sie nur verdeckt und schummrig leuchten. Wir entdecken die Beziehung dieser Kräfte untereinander und wie sie sich gegenseitig stärken, damit sie gemeinsam in uns, durch uns hindurch und wir mit ihnen kraftvoll nach außen leuchten können.

Freitag, 24. April
19.30–21.30 Uhr
Samstag, 25. April
10–18 Uhr
Sonntag, 26. April
10–16.30 Uhr

Anmeldung bis 17.4.

Kosten:
Förderbeitrag € 200
normal 170/erm. 140
Kurs-Nr. 2615208



Vorschau Seminare 05–07/2026

Fr. 08.05. /
Sa. 09.05.

Michaelisches Yoga
ULRICH MORGENTHALER, Forum 3, Stuttgart



Fr. 19.06. /
Sa. 20.06.

Differenzierungen der Imagination
Zusammenhänge von Äthern mit Elementarwesen und Engeln
DIRK KRUSE, Organisationsberater, Dozent und Forscher, Stuttgart



Sa. 20.06.

Johanni 2026
Inspirationswanderung zu den Uracher Wasserfällen
DIRK KRUSE, Organisationsberater, Dozent und Forscher, Stuttgart



Fr. 26.06. –
So. 28.06.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
GABRIELA REINWALD, zert. GfK-Trainerin, Stuttgart/Überlingen



Fr. 03.07. /
Sa. 04.07.

Stimmen aus den unzähligen Kammern des Herzens
KARSTEN MASSEI, Zürich



■ Noch bis
Donnerstag,
8. Januar

Iryna Baliura

»Verwirrung / Geschlossenheit /
Durchbruch«

Art4all

Gruppenausstellung

■ Freitag,
9. Januar bis
Donnerstag,
12. März

■ Vernissage:
Sonntag,
11. Januar
11 Uhr

Art4all ist eine vor zwei Jahren in Stuttgart gegründete Kunstgruppe mit dem Motto: »inklusive und vielfältig«. Im Mittelpunkt steht die Zusammenarbeit von Künstler*innen unterschiedlicher Herkunft und mit verschiedenen künstlerischen Ausdrucksformen. Wir möchten die Gegenwart und ihre Gedanken durch abstrakte Konzepte einfangen und mit den Menschen von heute in Kontakt treten.



»Kolok und der Emir«

Ein jüdisch-muslimisches Mythenprojekt

■ Freitag, 13. März bis
Donnerstag, 16. April

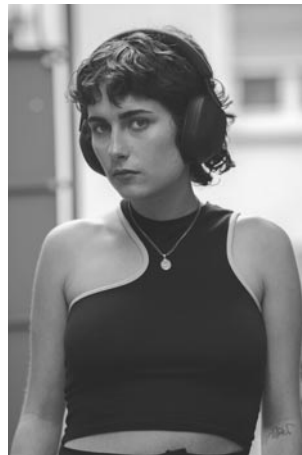
■ Vernissage:
Sonntag, 15. März
11 Uhr

■ Konzept und
künstlerische Leitung
der Workshopreihe
»jüdisch-muslimische
Mythen«:
AMOS HEUSS

■ Fotografie:
DOMINIQUE BREWING

■ Künstlerische
Umsetzung der
Ausstellung:
ANAT IVGI,
DOMINIQUE BREWING,
AMOS HEUSS

Mythen – für die einen hartnäckige Lügen, für die anderen die Träger zeitloser Wahrheiten der Menschheit. Die Ausstellung »Kolok und der Emir« begleitet eine Gruppe junger jüdischer und muslimischer Menschen auf der Suche nach der Bedeutung der Mythen für sich. In einer Reihe von Workshops entstanden berührende Gespräche, mythische Erzählungen und bewegende Bilder, die von der Kraft der Mythen im Leben der einzelnen und ihrer Gemeinschaften erzählen. Die gezeigten Texte und Fotografien zeugen von diesem intensiven Austausch. Deutlich wird das Empowerment der Teilnehmenden, die ihre Stimmen und Ideen als Menschen und als Mitglieder ihrer Communities hörbar machen.



Die Ausstellung entstand im Rahmen von Schalom & Salam, ein Projekt für Dialog, Kultur und Empowerment von Kubus e.V. in Stuttgart. Seit 2020 bringt es junge Menschen mit jüdischen, muslimischen und weiteren vielfältigen Lebensrealitäten zusammen – in Workshops, Schulungen, Dialogreihen und künstlerischen Formaten. Zentral ist dabei die Auseinandersetzung mit jüdischen und muslimischen Lebenswelten heute sowie mit aktuellen Formen von Antisemitismus und antimuslimischem Rassismus.

Tuhama Mostafa

Malerei

■ Freitag,
17. April bis
Donnerstag,
28. Mai

■ Vernissage:
Sonntag,
19. April
11 Uhr

- Geboren in Hama, Syrien
- Bereits in der Schulzeit erste Ausstellungen und Wettbewerbe
- Abitur, fünfjähriges Studium an der Universität in Damaskus
- Tätigkeit als Designerin bei einem Verlag; Lehrtätigkeit als Kunstlehrerin an einem Gymnasium; eigenes Atelier in Damaskus, zahlreiche Ausstellungen
- Flucht vor Bürgerkrieg und Verfolgung nach Deutschland
- Kontakt zu der Künstler*innengruppe AMOS. Ausstellungen in Deutschland.





Das Forum 3 und die Finanzen

Vorweg ein ganz herzliches Dankeschön!

Aufgrund unseres Hilferufs wegen der starken Verteuerung notwendiger Hausabdichtungsmaßnahmen um ca. 130.000 Euro haben uns viele Menschen inzwischen bereits fast 43.000 Euro zugewendet.

Zusammen mit hierfür noch erhaltenen 65.000 Euro an Stiftungsmitteln sind es insgesamt bereits ca. 108.000 Euro geworden, die uns für diese Maßnahme zusätzlich zur Verfügung stehen. Da sich die Kosten aber, vor allem durch die Entdeckung der stark beschädigten Decke der Theatergarderobe, noch zusätzlich verteuert haben, fehlen uns jetzt noch ca. 45.000 Euro. Hier hoffen wir, dass der sicherheitshalber noch eingerechnete Puffer vielleicht doch nicht vollständig benötigt wird, so dass wir den Rest zur Not aus unseren Instandhaltungsrücklagen stemmen können.

Die im wahrsten Sinne »erschütternden« Arbeiten am Fundament unseres Hauses sind inzwischen glücklicherweise abgeschlossen. Alles Weitere, wie die Wiederherstellung des Gehwegs, die Erneuerung der beschädigten Garderobendecke im Theater, die Neueinrichtung von Werbeflächen u. a. wird uns auch noch ins nächste Jahr begleiten.

Nun fehlen uns im laufenden Haushalt zurzeit noch ca. 29.000 Euro von den 50.000 Euro an Spenden, die wir, den Vorjahren entsprechend, erhofft und in unserem Etat eingeplant hatten. 21.000 Euro haben uns viele Menschen dafür bereits zugewendet, wofür wir sehr dankbar sind.

Im Bewusstsein, dass viele von Ihnen uns dieses Jahr ja schon unterstützt haben und dass die wirtschaftliche Lage vielleicht auch für Sie nicht einfach ist, freuen wir uns umso mehr auch über den allerkleinsten Beitrag.

Ihre große Hilfsbereitschaft hat uns sehr berührt und schenkt uns Mut und Vertrauen, dass wir, mit dem Forum 3 auch weiterhin einen guten Weg in die Zukunft finden können.

Haben Sie auch dafür ganz herzlichen Dank!

P.S.: Ganz aktuell erreicht uns die Nachricht, dass die Stadt Stuttgart aufgrund ihrer desolaten finanziellen Situation beabsichtigt, die Zuschüsse der Freien Träger der Jugendhilfe ab 2026 um bis zu 15 % zu kürzen. Dem Forum 3 würden dadurch auf einen Schlag bis zu 132.000 Euro fehlen.

Noch hoffen wir, dass das, zumindest in dieser Höhe, noch abgemildert werden kann. Aber deutlich ist schon jetzt, ohne anderweitige Unterstützung werden wir einen solchen finanziellen Einbruch nicht auffangen können.

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 Riebartsch, Lydia Roknic, Meret Schamal, Lara Tatas, Simone Weise

Allgemeine Auskunft

Telefon 0711 4400749-77
Mittwoch, 7. Januar bis Freitag, 13. Februar Montag, 23. Februar bis Freitag, 27. März Montag, 13. April bis Donnerstag, 30. April 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

Forum Theater

Telefon 0711 4400749-74 Markus Fricke
Kartentelefon 0711 4400749-99, Büro 4400749-92
Dieter Nelle, Markus Klemenz, Gabriela Kühner-Gernert, Frieder Boehncke, Sebastian Fürst, Pirmin Landmann, Liese Lotta Hartenburg, Elena Riebartsch

Wochenendkurse, Regelmäßige Kurse und Seminare

Telefon 0711 4400749-77

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

Vorträge

Telefon 0711 4400749-66

Ulrich Morgenthaler, Gaby Morgenthaler, Rosa Leibfahrt

Finanzen und Verwaltung

Telefon 0711 4400749-44, Fax 0711 4400749-43

Ingrid Lotze, Karoline Opitz, Johannes Lamparter, Gaby Morgenthaler

Raum-Koordination

Telefon 0711 4400749-74

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

Handwerk und Technik

Telefon 0711 4400749-55

Richard Appel, Dario Köster, Johannes Lamparter

Hauspflege

Emilia Rachwalska

Bankverbindung

GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE41 4306 0967 0023 9484 10
BIC: GENODEM1GLS

Spenden

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

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

Forum 3 im Internet

www.forum3.de

Freiwilligendienst im Forum 3

In 2026/27 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: Marco Prill
Gestaltung: studio m / Maren Witthoeft
Druck: Offizin Scheufele Druck und Medien GmbH



Dein Freiwilliges Jahr im Forum 3

- als freiwilliges soziales Jahr/FSJ
- zur Anerkennung der Fachhochschulreife
- als Bundesfreiwilligendienst

Mitarbeiten kannst Du ...

- im Forum Theater
- im Forum 3 Café
- im Bereich Vorträge & Seminare
- im Bereich Künstlerische Kurse

Bei Interesse und Fragen

Melde Dich bei: Forum 3 e. V.
z. Hd. Gaby Morgenthaler
gaby.morgenthaler@forum3.de
Tel. 0711 4400749-66
Gymnasiumstr. 21 / 70173 Stuttgart

Was wir Dir bieten, was wir von Dir erwarten und weitere Informationen findest Du unter www.forum3.de

Dauerausstellung

Elke Bach Malerei

- Bis Ende März 2026
- Vorraum zum Forumsaal, 2. Stock

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

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 großformatigen, 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 Kombination mit Rundformen, Linienknäueln oder Punkterhythmen, also Urformen des weiblichen Gestaltens.



Information zur Anmeldung

Verantwortlich

Simone Weise, Markus Fricke, Gaby Morgenthaler

Büro- und Telefonzeiten

Montag bis Freitag von 18 bis 20 Uhr

Mittwoch, 7. Januar bis Freitag, 13. Februar

Montag, 23. Februar bis Freitag, 27. März

Montag, 13. April bis Donnerstag, 30. April

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 Faschings- und Osterferien.

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/

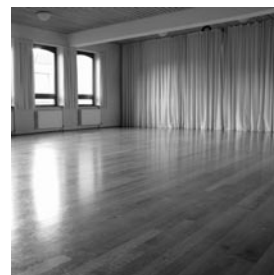
Räume im Forum 3

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
- Donnerstag, 8. Januar bis Donnerstag, 30. April
(nicht in den Osterferien 30. März bis 10. April)



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 Datenschutzerklärung 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.

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

Forum 3 Café

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.

Kontakt

Telefon 0711 4400749-85

Tischreservierung

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

Schließzeiten Weihnachten 2025/26

Vom 22. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026 haben wir eine Weihnachtspause. Ab Mittwoch, den 7. Januar 2026 haben wir wieder geöffnet.

Schließzeiten Ostern 2026

Vom 3. April bis 6. April bleibt das Forum 3 Café geschlossen. Ab Dienstag, 7. April haben wir wieder geöffnet.

Verantwortlich

Ursula Fricke-Foshag

www.forum3.de



- Raum für Begegnung
- Treffpunkt für Gruppen
- Kunstausstellungen
- Herzliche, gemütliche Atmosphäre
- Regionale und nachhaltige Gerichte
- Ruhe-Oase im Innenhof



Du hast
Erfahrung und
Freude an
Gastronomie?

Wir suchen ab sofort
eine/n verantwortliche/n
Mitarbeiter*in (m/w/d)
(Umfang: 40 Std.) mit
Gastronomiekompetenz
für das Forum 3 Café.
Info auf der Homepage
www.forum3.de/jobs

Aktuelles
zum Forum Café
findet ihr auf
der Homepage
des Forum 3!

