



Wochenendkurs

Lindy Hop

28./29.11. | Seite 12

Forum Theater 04–09

Tickets für die neue
Spielzeit sind ab
sofort erhältlich.
Von 27.07. bis 14.09.
sind ausschließlich
Online-Buchungen
möglich.

Wochenendkurse 10–14

Regelmäßige Kurse 16–19

Oktober

Do. 08.10.	19.30	PREMIERE	04
Fr. 09.10.	19.30	Macbeth	
Sa. 10.10.	19.30	Macbeth	
So. 11.10.	18.00	Macbeth	
Do. 15.10.	19.30	Macbeth	
Fr. 16.10.	11.00	Macbeth	
Fr. 16.10.	19.30	Macbeth	
Sa. 17.10.	18.45	DRUMRUM mit Hannes Rockenbach	
Sa. 17.10.	19.30	Macbeth	
So. 18.10.	18.00	Macbeth	
Do. 22.10.	19.30	Macbeth	
Fr. 23.10.	19.30	Macbeth	
Sa. 24.10.	19.30	Macbeth	
So. 25.10.	18.00	Macbeth	
WIEDERAUFNAHME			
Do. 29.10.	19.30	Alte Sorten	05
Fr. 30.10.	19.30	Alte Sorten	
Sa. 31.10.	19.30	Alte Sorten	

November

♥ So. 01.11.	11.00	HERZSTÜCKE Die Duineser Elegien	06
So. 01.11.	16.00	Alte Sorten	05
Do. 05.11.	19.30	Alte Sorten	
Fr. 06.11.	19.30	Alte Sorten	
Sa. 07.11.	19.30	Alte Sorten	
♥ So. 08.11.	11.00	HERZSTÜCKE Die Duineser Elegien	06
So. 08.11.	18.00	Alte Sorten	05
Do. 12.11.	19.30	Alte Sorten	
Fr. 13.11.	19.30	Alte Sorten	
Sa. 14.11.	19.30	Alte Sorten	
♥ So. 15.11.	11.00	HERZSTÜCKE Die Duineser Elegien	06
So. 15.11.	18.00	Alte Sorten	05
WIEDERAUFNAHME			
Do. 19.11.	19.30	Achtsam morden	06
Fr. 20.11.	19.30	Achtsam morden	
Sa. 21.11.	18.45	DRUMRUM mit Karin Haller	
Sa. 21.11.	19.30	Achtsam morden	
So. 22.11.	18.00	Achtsam morden	
WIEDERAUFNAHME			
Do. 26.11.	19.30	Achtsam morden durch bewusste Ernährung	06
Fr. 27.11.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
Sa. 28.11.	19.30	Achtsam morden durch bewusste ...	
So. 29.11.	18.00	Achtsam morden durch bewusste ...	

Dezember

GASTSPIEL			
Do. 03.12.	19.30	Vintage Variété	07
Fr. 04.12.	19.30	Vintage Variété	
Sa. 05.12.	18.00	Vintage Variété	
So. 06.12.	16.00	Vintage Variété	
So. 06.12.	20.00	Vintage Variété	
GASTSPIEL			
Do. 10.12.	19.30	Satierkreis	08
Fr. 11.12.	19.30	Satierkreis	
Sa. 12.12.	19.30	Satierkreis	
So. 13.12.	18.00	Satierkreis	
GASTSPIEL			
Sa. 19.12.	19.30	Der Sonnengesang	09
So. 20.12.	18.00	Der Sonnengesang	

Oktober

Sa. 10.10.	Samstags-Yoga	NEU	10
Sa. 10.10./	Übungsraum Rhetorik & Kommunikation	NEU	10
Sa. 07.11./			
Sa. 05.12.			
Sa. 17.10.–	Forumtheater	NEU	11
So. 18.10.			

November

Fr. 06.11.–	Drehtöpfen		12
So. 08.11.			
Sa. 07.11.–	Being in a moving body		11
So. 08.11.			
Sa. 14.11./	Oberton-Studio		13
Sa. 19.12./			
Sa. 23.01.			
Sa. 14.11.–	Authentizität & Stimme		12
So. 15.11.			
Fr. 27.11.–	Korbflechten		12
So. 29.11.			
Sa. 28.11.–	Lindy Hop		12
So. 29.11.			

Dezember

Sa. 05.12.–	Selbstverteidigung		13
So. 06.12.			
Sa. 05.12.–	Oberton-Gesang		13
So. 06.12.			
Januar 2027			
Sa. 23.01.	Origami		14
Sa. 23.01.	Lindy Hops Again		12
Sa. 23.01./	Rhetorik-Kolleg		13
Sa. 20.02./			
Sa. 20.03.			
Sa. 30.01.–	Zeitgenössischer Tanz		14
So. 31.01.			
Sa. 30.01.–	Buchbinden	NEU	14
So. 31.01.			

Wer arbeitet schon gern am Wochenende?

Jobangebot	Genau solche Ausnahmen suchen wir!
	Für die Vor- und Nachbereitung sowie Betreuung unserer künstlerischen Wochenendkurse brauchen wir Verstärkung.
	Siehe Seite 15

Schauspiel

JugendTheater	16
Susanne Heigl, Wahid al Barzawi	
Schauspielimprovisation	16
Lena-Marie Seyfarth	
ClownSpielKunst	16
Roger Koch	

Bewegungskunst

Feldenkraismethode	Karin Azza	NEU	16
---------------------------	------------	-----	----

Tanz

West Coast Swing	Yuk-Fan Yen	17
Fusion	Roswitha Riehn, Martin Güth und Nathan Robinson	17

Bildende Kunst

Aktzeichnen	Andrej Dugin	17
Perspektivisches Zeichnen	Stephan Köperl	NEU 17
Freies Malen und Struktur	Gertrud Schneider	18

Musik

Gitarre	Christina Kraus / Stefan Lehmann	18
Djembe-Trommeln	Daouda Bayere	18

Kunst & Handwerk

Drehtöpfen	Juliane Tombiri / Claudia Vest / Hans Schanz	18
DIY – Stricken	Maren Thomä	19

Lebenskunst

Verbunden leben	Simon Kuhn	NEU 19
------------------------	------------	--------

Mensch & Welt

Jugendforum	David Adamek	19
Leckerbissen des Lebens	Ulrich Morgenthaler	19
Michaelisches Yoga	Ulrich Morgenthaler	20

Zweig am Forum 3	Matthias Uhlig	20
-------------------------	----------------	----

Studienkreis im Forum 3	Simone Ziegler	20
--------------------------------	----------------	----

Die Beobachtung des Denkens (online)	Ulrich Morgenthaler	20
---	---------------------	----

Meditationsabend (Präsenz & online)	Ulrich Morgenthaler	20
--	---------------------	----

Forum Theater / Kartenvorverkauf

Mo., Mi. 11–13 Uhr; Di., Do., Fr. 17–19 Uhr
Kartentelefon (AB durchgehend)
Tel. 0711 4400749-99 / Fax -98 / www.forum-theater.de
Sommerpause von 27.07. bis 14.09.

Wochenendkurse / Anmeldung

Seite 31 und online: www.forum3.de
wochenendkurse@forum3.de
Telefon 0711 4400749-75

Regelmäßige Kurse / Anmeldung

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

Vorträge 22–28			Seminare 22–28			Forum 3 Café 32		
Beginn i. d. R. 19.30 Uhr								
September			Oktober			Öffnungszeiten		
Do. 24.09. – Mi. 30.09. (Mi. 11–13 Uhr)	Der ätherische Mensch 7 Vorträge von Yeshayahu Ben-Aharon	22	Fr. 09.10. – Sa. 10.10.	Differenzierungen der Inspiration Dirk Kruse	22	Mo. – Fr. Sa.	15–23 Uhr 12–20 Uhr	32
Oktober			Sa. 10.10.			Ausstellungen		
Fr. 09.10.	Stufen und Formen der Inspiration Dirk Kruse	22	Sa. 10.10.			21		
Mo. 19.10.	Die Sprache des Kosmos 2026 Andreas Schleeh	23	Michaeli 2026 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle Dirk Kruse			September		
Fr. 23.10.	Trauma verstehen – Kommunikation und Resilienz stärken Gabriela Reinwald	23	Fr. 23.10. – So. 25.10.			Fr. 25.09. bis Fr 23.10.	Isabel Oexle »Spätlese« Malerei Vernissage 11.00 Uhr	21
November			November			So. 25.10.		
Mo. 02.11.	Den inneren Jugendlichen erwecken! Simon Marian Hoffmann	24	Fr. 06.11. – So. 08.11.	Erschöpfung und Ressourcen Anna Cecilia Grün	24	Oktober		
Fr. 06.11.	Erschöpfung und Ressourcen Anna Cecilia Grün	24	Fr. 13.11. – Sa. 14.11.			Sa. 24.10. bis Do. 10.12.	FOTOGRAFISCHE ARCHIVE Gruppenausstellung Vernissage 11.00 Uhr	21
Mo. 09.11.	Die KI-Sackgasse für das menschliche Gehirn Gertraud Teuchert-Noodt	25	Fr. 13.11. – Sa. 14.11.			So. 25.10.		
Fr. 13.11.	Was will durch mich in die Welt kommen? Ulrich Morgenthaler	25	Dezember			Dezember		
Mo. 16.11.	1933–2033 Johannes Greiner	25	Fr. 04.12. / Sa. 05.12.	Das Horoskop als ein Weg zur Freiheit Klaus Schäfer-Blankenhorn	26	Fr. 11.12. bis Do. 19.02.2027	Dorota Quiroz (not) ALONE Portraits in Öl und Zeichnung Vernissage 11.00 Uhr	21
Fr. 20.11.	Was heilt in der Psychotherapie? Johannes Reiner, Markus Treichler	26	Fr. 11.12. / Sa. 12.12.	Göttliches Licht und neue Menschengemeinschaft Ulrich Morgenthaler	25	So. 13.12.		
Mo. 23.11.	Strahlung im Griff Matthias von Herrmann	26	Mo. 21.12.	Wintersonnenwende 2026 Inspirationswanderung bei den Uracher Wasserfällen Dirk Kruse	27	Dauerausstellung 2. Stock		
Dezember			Januar 2027			September – Ostern 2027	Karin Scheffold Mokler Malerei	21
Fr. 04.12.	Das Horoskop als ein Weg zur Freiheit Klaus Schäfer-Blankenhorn	26	Fr. 15.01. – So. 17.01.	Gefühle als Kraftquelle Petra Neisse	28	Außer der Reihe		
Fr. 11.12.	Der erneuerte Grundstein der Michael-Bewegung Ulrich Morgenthaler	27	Vorschau Februar bis März 2027			15		
Januar 2027			Fr. 05.02. – So. 07.02.	Verbindung mit dem höheren Selbst – Einführung in anthroposophische Meditation Agnes Hardorp, Thomas Mayer	28	September		
Fr. 11.01.	Die wundersame Welt der Engel Steffen Hartmann	27	Fr. 19.02. / Sa. 20.02.	Menschenbetrachtung Wovon spricht die menschliche Gestalt? Alexander Schaumann		Montags 6.30–6.50 Uhr Beginn: 21.09.	Von der Nacht in den Tag Ulrich Morgenthaler	15
			Do. 18.03. Online!	Gewaltfreie Kommunikation Ein Erlebnisabend Gabriela Reinwald		Oktober		
			Fr. 19.03. / Sa. 20.03.	Wahrnehmen von Ätherwelt, Vier Äthern und Moralischem Äther Dirk Kruse		Mittwochs 19–20.45 Uhr Beginn: 07.10.		15
			Sa. 20.03.	Ostern 2027 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle Dirk Kruse		Sa. 10.10. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	15
						November		
						Sa. 21.11. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance	
						Dezember		
						Sa. 12.12. ab 20 Uhr	Fusion Social Dance mit Live-Musik	15
						NGO-Treffen		
						ARIWA (Animal Rights Watch) Attac Stuttgart Bienenschutz Gemeinwohlökonomie Global Marshall Plan NABU Stuttgart		
						Räume im Forum 3		
						Für Initiativen, Fortbildungen, Tagungen u. a.		
						Kontakt und Impressum		
						29		
Vorträge Telefon 0711 4400749-66 Anmeldungen für Online-Vorträge unter: aktuelle-themen@forum3.de oder T. 0711 4400749-77 Mo. bis Fr. 18–20 Uhr			Seminare / Anmeldung Seite 31 und online: www.forum3.de Telefon 0711 4400749-77 Mo. bis Fr. 18–20 Uhr Kontakt / Impressum Seite 29			Forum 3 Café Seite 32 Telefon 0711 4400749-85 Räume im Forum 3 Seite 30 Telefon 0711 4400749-74 Mo., Di. und Do. 17–19 Uhr		

Reden wir doch!
Jeden Freitag Nachgespräche
mit Ensemble-Mitgliedern
(nicht am 4.12. und 11.12.)

Neu:
Ab sofort können Sie Ihre Tickets
auch während unserer Sommer-
pause Online buchen.

Intendant: Dieter Nelle

Liebes Publikum,

ich möchte Ihnen die nächste Spielzeit im Forum Theater vorstellen.

Wir werden Ihnen in der Spielzeit 26/27 wieder drei neue Produktionen zeigen.

Die Autokraten kommen. In Amerika, in Bulgarien, in Russland, in China. – Aber wie wird man zum Autokraten? Die Frage stellen wir uns, wenn wir Shakespeares **»Macbeth«** in einer fulminanten Zweipersonen-Version von John von Düffel spielen. Wie wird jemand vom loyalen Mitstreiter zum autoritären Alleinherrscher und skrupellosen Mörder?

Weiter geht es mit einem Komödienklassiker, der uns unter den Nägeln brennt. Denn die Inflation geht um, die Preise steigen. Prekär wird's immer mehr. Wann ist es so weit, dass man in die Supermärkte stürmt und sich einfach nehmen muss, was dort liegt, weil man es nicht mehr bezahlen kann? Wann endlich wird man sagen: **»Bezahlt wird nicht!«** – Dario Fos und Franca Rames Farce aus den 70er Jahren ist so aktuell wie je. Rein in die Supermärkte, raus aus den Supermärkten – mit gehamsterten Fressalien und die Polizei ist einem auf den Fersen!

Und dann schließlich **»Die Staubfrau«** – das sind Mutter Tochter Enkelin. Das sind drei Generationen, die sich der Gewalt der Männer beugen müssen. Das sind Frauen, die sich nicht mehr verbiegen lassen wollen. Maria Milisavljević hat eine hochpoetische Abrechnung mit dem Patriarchat verfasst – und lenkt den Blick auf eines der drängendsten und doch unsichtbarsten Themen der Gegenwart: Die Gewalt gegen Frauen.

Drei neue Stücke, drei Positionen zu unserer Wirklichkeit, teils drastisch, teils absurd, teils poetisch – aber auf jeden Fall hochaktuell.

Flankiert wird dieser Spielplan durch Wiederaufnahmen unserer Erfolgsproduktionen: Kleists **»Der zerbrochne Krug«**, **»Alte Sorten«** von Ewald Arenz und **»Achtsam morden durch bewusste Ernährung«** von Karsten Duse – sowie fulminante **Gastspiele** des Teatro Dimitri, Sebastian Scheuthle und Frank Tischer.

Freuen Sie sich mit uns auf eine vielversprechende Spielzeit.

Ihr Dieter Nelle

Die Spielzeit 2026/2027 Drastisch, absurd, poetisch und hochaktuell!

Premiere
Macbeth



08.10.

Premieren in 2026/27

Macbeth

von William Shakespeare

Bezahlt wird nicht!

von Dario Fo

Staubfrau

von Maria Milisavljević

Wiederaufnahme
**Achtsam morden &
Achtsam morden durch
bewusste Ernährung**



19.11.

Wiederaufnahme
Alte Sorten



29.10.

Herzstücke
Die Duineser Elegien



♥ 01.11.

Gastspiele im Dezember

Vintage Variété

Teatro Dimitri

Satierkreis

Sebastian Scheuthle & Frank Tischer

Der Sonnengesang

Frank Tischer

■ **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

■ **9-Euro-Ticket für Eigenproduktionen**

für Student*innen, Azubis, Schüler*innen;

Sonderpreise für Schulklassen

■ **Ticketpreise**

23 Euro

18 Euro Ermäßigt

8 Euro Hintere Plätze

■ **Ticketpreise »Vintage Variété«**

27 Euro

20 Euro Ermäßigt

10 Euro Kinder bis 14 Jahre

8 Euro Hintere Plätze

■ **Bonuscard Kultur**

Eintritt frei

Förderer

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

STUTTGART | 

Gefördert vom Kulturamt der Stadt Stuttgart



Baden-Württemberg
Ministerium für Wissenschaft,
Forschung und Kunst

PREMIERE am 08.10.

Macbeth

Von **WILLIAM SHAKESPEARE**

Übersetzung und Bearbeitung von **JOHN VON DÜFFEL**

Mit **SCHIRIN BRENDEL** und **MARCUS CALVIN**

Regie: **DIETER NELLE**

Ausstattung: **MARCEL KELLER**



drumrum

17. Oktober

18.45–19.15 Uhr

Demokratie unter Druck
mit **HANNES ROCKENBAUCH,**
Stadtrat, SÖS

Foto: Sabine Haymann

Dem in einer entscheidenden Schlacht siegreichen Feldherren Macbeth wird von drei Hexen prophezeit, er werde König von Schottland. Aber es gibt noch einen König, und der will auf dem Schloss von Macbeth nach dem Sieg Halt machen. Macbeth schreibt seiner Frau einen Brief. Und die fasst einen mörderischen Plan. Gemeinsam töten sie den König.

Damit setzen sie eine Spirale der Gewalt in Gang, während der Macbeth sich vom treuen Feldherren in ein diktatorisches Monster verwandelt und Lady Macbeth darüber wahnsinnig wird.

John von Düffel hat eine grandiose und geschmeidige Übertragung geschaffen und Shakespeares Stück auf zwei DarstellerInnen reduziert. Auf diese Weise rückt das Paar Lady Macbeth und Macbeth ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Diese Geschichte fasziniert seit 400 Jahren mit all ihrem Schrecken, mit all ihrer Grausamkeit und – mit all ihrer Zärtlichkeit. Shakespeares Macbeth ist eine Parabel der Machtgier und ein Zeugnis dessen, was geschieht, wenn jemand, der an der Macht ist, keine Gefahr und keinen Einspruch fürchten muss: rücksichtsloses Zerstören.

WIEDERAUFNAHME ab 29.10.

Alte Sorten

SPIEGEL
Bestseller

Ein Theaterstück nach dem Bestseller-Roman
von EWALD ARENZ

Mit JULIANE BRAIG, BRITTA SCHEERER und ANDREAS PETRI

Bearbeitung: EDZARD SCHOPPMANN

Regie: DIETER NELLE

Sounds: ANDREAS PETRI

Ausstattung: GESINE MAHR

»Alte Sorten«, basierend auf dem Bestseller-Roman von Ewald Arenz, bietet im Forum Theater eine spannende psychologische Studie ... Die Inszenierung von Dieter Nelle ist formal so interessant wie überzeugend.« StZ. 12.4.2026

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 die Weinberge. Liss, eine Bäuerin, spricht sie an. Ihr Hänger ist eingeklemmt ...

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 enthüllt der Autor Ewald Arenz die Lebensschicksale der beiden Protagonistinnen.

»Landlust und Auftaktspiel einer wunderbaren Frauenfreundschaft: In Dieter Nelles Inszenierung ... finden im Stuttgarter Forum Theater zwei an den Rand gedrängte Außenseiterinnen gemeinsam ins Leben zurück. ... Nelles Regie baut ... konsequent die Spannung auf bis zum Showdown, wo sich Erzählung zu Aktion und Aktion zu Action beschleunigt.«

Kontext, Martin Mezger, 15.4.2026



06

Forum Theater

Foto: Sabine Haymann

Herzstücke: Die Duineser Elegien

Von RAINER MARIA RILKE

Gesprochen von FREDERIK LEBERLE und BRITTA SCHEERER

Regie: DIETER NELLE

»Wer, wenn ich schrie, hörte mich denn aus der Engel Ordnungen?« – Mit diesen berühmten Worten beginnt Rilkes poetische Reise zwischen Himmel und Erde. Die Duineser Elegien gelten als Meisterwerk der deutschen Lyrik und sind zugleich schier unergründlich in ihrer Tiefe. Zwei neugierige Schauspieler*innen wagen sich an das Unmögliche: eine performative Annäherung an Rilkes geheimnisvolle Verse. Frederik Leberle und Britta Scheerer führen Sie durch eine Welt, in der Engel umherwandeln, Liebende sich suchen und Akrobaten das Dazwischen aushalten.

Eine poetische Entdeckungsreise für alle, die sich von der Macht der Sprache berühren lassen möchten.

Foto: Dieter Nelle



Matinee 11 Uhr

01. November

08. November

15. November

Eintritt 7/5 Euro

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

WIEDERAUFNAHME ab 19.11.

Achtsam morden

SPIEGEL
Bestseller

Mach dem Bestseller-Roman von **KARSTEN DUSSE**
Bühnenbearbeitung von **BERND SCHMIDT**

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

Es läuft nicht gut für Björn Diemel. Seine Frau und sein Kind sieht er kaum, sein Beruf ist ihm verhasst. Auf Geheiß seiner Ehefrau soll Strafverteidiger Björn Diemel, der sich in seinem beruflichen Alltag bis zur Selbstaufgabe um das Wohlbefinden der organisierten Kriminalität zu kümmern hat, an einem Achtsamkeitsseminar teilnehmen, um seine Work-Life-Balance besser in den Griff zu bekommen. Und das tut er mit Erfolg. Sie müssen nichts verändern. – Sie müssen nichts erklären. – Sie müssen nichts bewerten: Das wird zu seiner Leitmaxime. Bei einem gemeinsamen Wochenende mit seiner Tochter im Wochenendhaus seines Hauptarbeitgebers, dem Mafia-Boss Dragan, geraten die Dinge aus den Fugen.



drumrum
21. November
18.45–19.15 Uhr

**Bewusst wahrnehmen
durch Achtsamkeit
mit KARIN HALLER,
zertifizierte Achtsam-
keitstrainerin**

WIEDERAUFNAHME ab 26.11.

Achtsam morden durch bewusste Ernährung

SPIEGEL
Bestseller

Nach dem Bestseller-Roman von **KARSTEN DUSSE**
Bühnenbearbeitung von **BERND SCHMIDT**

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

Das achtsame Morden geht weiter: »Wieder also ist Stefan Maaß Björn Diemel – und Schirin Brendel, Andreas Petri sind viele. Ihre frappierende, zutiefst humorvolle Wandlungsfähigkeit machen das Stück, neben Stefan Maaß' Verkörperung der Hauptfigur und dem Bühnenbild, zu einem großen Vergnügen ... Brendel verkörpert schwungvoll die Ex-Frau des Anwalts, einen Komplizen, einen Entführer. Andreas Petri spielt den Guru, einen Komplizen und einen Entführer. Weitere Figuren kommen als Handpuppen hinzu. Die Schauspieler wechseln Temperamente und Perücken, stürzen von einer Szene in die nächste. Und wer sich wundert, dass 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, 10.10.25



Foto: Sabine Haymann (2)



07

Forum Theater

Forum Theater Campus

Liebes Publikum,

seit dem 01. Mai vereint der **Forum Theater Campus** unsere theaterpädagogischen Angebote – und ich freue mich sehr, mich Ihnen als dessen Leitung vorzustellen!

Gemeinsam mit Schulen und Trägern der Sozialen Arbeit wollen wir Menschen, jung wie alt, nachhaltig für das Theater begeistern und theaterpädagogische Methoden etablieren.

Weiterbildungen sollen uns helfen aufzuzeigen, wie Theater Konflikt- und Demokratiekompetenzen fördern und die Gesellschaft zusammenbringen kann.

Auch unser JugendTheater wird eine zentrale Rolle auf dem **Forum Theater Campus** spielen.

Wir freuen uns auf neue Vernetzungen, Kooperationen und Begegnungen!

Mit freundlichem Gruß, **Christopher Wittkopp**

Leitung des Forum Theater Campus



CHRISTOPHER WITTKOPP,
Theaterpädagoge und Schauspieler

GASTSPIEL ab 03.12.

Teatro Dimitri's Vintage Variété

Ein Familienstück ab 6 Jahren mit

NINA DIMITRI

Musikerin und Komikerin;

SILVANA GARGIULO

Komikerin und Allround-Talent;

IOANA BUTU

Marionettenspielerin, Schauspielerin
und Komikerin;

PASCAL DÉMARAI alias FREDDY

Zauberer und Komiker;

NICOLAS STROET alias NICO

Jongleur und Komiker;

BILLY BOLLA

Seifenblasenkünstler

Raus aus dem digitalen Alltag, rein ins pure Vergnügen! Erleben Sie ein faszinierendes Feuerwerk aus Artistik, Zauberei, Musik und Clownerie. »Vintage« bedeutet in der Konzeption von Masha Dimitri nämlich keine verstaubte Nostalgie, sondern ein echtes Qualitätsmerkmal: Mit Jahrzehnten an geballter Bühnenerfahrung, echtem Können und unwiderstehlichem Charme erobert das Ensemble ihr Publikum im Sturm. Ein Abend voller Staunen und Leichtigkeit, der Generationen verbindet.

**Nach dem großen Erfolg des ersten
»Vintage Variété 2024« am Teatro Dimitri
ist dieses nun endlich mit neuen Vintage
Künstler*innen bei uns zu Gast!**

Lassen Sie sich verzaubern...



Foto: Toni Gargiulo

Spendenaktion BUND Baden-Württemberg



Liebes Publikum,

wir hätten Ihnen gerne ein Klima-Ticket angeboten, mit dem wir die Klimakrise als größte Herausforderung unserer Zeit mit unseren Mitteln bekämpfen können. Wir, das sind wir Mitarbeiter*innen des Theaters und Sie – unser Publikum. Wir wollten einen Ticketpreis einführen, der 2 Euro über dem normalen Eintrittspreis liegt und den Sie hätten wahrnehmen können, um damit eine Spende für den BUND zu machen.

Aus buchhalterischen Gründen ist das nicht möglich.

Wir werden deshalb dann und wann eine Spendenbox am Ausgang unseres Theaters aufstellen und Sie können dort eine Spende für den BUND für Umwelt und Naturschutz in Baden-Württemberg hinterlassen. Wir werden über den Verlauf unserer Spendenaktion berichten.

In der Hoffnung, dass das auch in Ihrem Interesse ist.

Dieter Nelle, Intendant

GASTSPIEL ab 10.12.

Satierkreis

12 Lieder 12 Sternzeichen 12 Frauen

Text: FRIEDER NÖGGE

Regie: H.C. HOTH

Komposition: POLO PIATTI

Gesang: SEBASTIAN SCHEUTHLE

Am Flügel: FRANK TISCHER

Der Erzkomiker Sebastian Scheuthle und sein kongenialer Pianist Frank Tischler stechen durch ihren genialen Humor besonders hervor. Dieses außergewöhnliche Programm haben sie bereits über 200 Mal in der Republik vor begeistertem Publikum gespielt.

Zwölf fantastische, bizarre Geschichten aus der Feder von Autor Frieder Nögge werden auf der Bühne zu einem erfrischenden Theaterspaß.

Im »Satierkreis« stellt Sebastian Scheuthle auf humorvolle Art und Weise zwölf Frauen anhand der zwölf Sternzeichen vor. Er singt über ihre verschiedenen Verhaltensmuster – über das Äußerliche bis hin zu tiefsten Charaktereigenschaften. Scheuthle versteht es, die genialen Texte seines Vaters in köstlicher Manier darzustellen und läuft als Komiker zur Hochform auf. Spätestens da wird deutlich: Der Mann ist mehr als eine Kopie, er ist ein Original.

In dieser satirischen Hommage von Mann an die Frau, findet Frau sich und Mann Bekanntes wieder. Ein Kabarett Abend mit erstklassiger Musik und feinsinnigem Humor.

Gastspiel
anlässlich des
20-jährigen
Jubiläums

Foto: Gordon Koelmel



09

Forum Theater

GASTSPIEL am 19.12./20.12.

Der Sonnengesang des Franz von Assisi

Eine meditative Reise in Musik, Wort und Bild

Musik: FRANK TISCHER / Sprecher: JÜRG LÖW

Bilder: ANTONIA TISCHER

Wunderschöne Klänge aus Musik, Sprache und Naturgeräusche laden zu einer Reise durch den Sonnengesang vom heiligen Franziskus ein. Jede Strophe des Textes aus dem 13. Jahrhundert ist eine Huldigung an die Schöpfung und den Schöpfer und wurde von Frank Tischler liebevoll zu einer Meditation in Musik, Wort und Bild umgesetzt.

»Mit Klavier, Synthesizer, Klangschalen, Flöten und Naturgeräuschen interpretierte Tischler eine gewaltige Klangfülle zu den Gedanken (und Bildern) um Bruder Sonne, Schwester Mond (und Sterne), Bruder Wind, Schwester Wasser, Bruder Feuer, Mutter Erde, Die Liebe und Schwester leiblicher Tod [...].«
Rhein-Lahn Zeitung, 2018

Das Stuttgarter Publikum kennt Frank Tischler bereits aus seiner Zusammenarbeit mit Sebastian Scheuthle in Frieder Nögges »Satierkreis«.

Foto: Rolf-G. Herchen



Wochenendkurse

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



Foto: Gianpiero Becthem



Sport

Samstags-Yoga Geerdet in den Herbst

Sa. 10. Oktober
15–18 Uhr

NEU



Mit **MEIKE OLSZAK**

Kosten:
normal € 35 / erm. 25
Förderpreis 45
Kurs-Nr. 263W101

Wenn die Tage kürzer werden und der Herbst Einzug hält, ist es Zeit, einen Gang herunterzuschalten, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten.

An diesem Samstagnachmittag lassen wir die Woche ausklingen und heißen die neue Jahreszeit willkommen. Freut Euch auf eine ausgewogene Mischung aus Vinyasa Yoga, Pranayama (Atemübungen), Journaling & Reflexion sowie achtsamen Partnerübungen. Dabei schaffen wir den Raum, um uns zu erden, neue Energie zu tanken und uns bewusst auf die kältere Jahreszeit einzustellen.

Ob Ihr mit Yoga schon Erfahrung habt oder noch Neulinge seid, macht keinen Unterschied. Tut Euch einfach etwas Gutes und schenkt Euch einen Nachmittag voller Bewegung, Atem und Entspannung!

Vor Ort stehen Gymnastikmatten und Yoga-Blöcke zur Verfügung, bringt einen Stift und ein Notizheft mit und gern auch Eure eigene Yogamatte.

Bei Interesse folgen weitere Termine – vielleicht schon im Winter.

10

Wochenendkurse



Fotos: Josie Greiff

Lebenskunst

Übungsraum Rhetorik & Kommunikation

NEU

Sa. 10. Oktober
Sa. 7. November
Sa. 5. Dezember
jeweils 14–18 Uhr



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

Ist es nicht großartig, was man in Kursen alles lernen kann? Das Erlernte in den eigenen Alltag zu integrieren, ist aber oft gar nicht so leicht. Um erworbenes Wissen in sicheres Können zu überführen, braucht es Übung. Und dafür gibt es hier den Raum.

Wenn Ihr die Kommunikations-Werkstatt und / oder das Rhetorik-Kolleg mit Susanne Heigl besucht habt, könnt Ihr hier ganz nach Bedarf wiederholen und vertiefen, was Euch noch Schwierigkeiten bereitet oder worüber Ihr gern mehr erfahren würdet. Ob es um Dialogfähigkeit,

Kosten
(für drei Termine):
normal € 150 / erm. 110
Förderpreis 180
Kurs-Nr. 263W102

die Kunst der Präsentation oder das Thema der Abgrenzung geht – hier wird aus Euren Fragen und Problemen ein maßgeschneiderter Fortgeschrittenen-Kurs.

Wenn Ihr hingegen noch am Anfang steht, empfehlen wir Euch das Rhetorik-Kolleg (siehe S. 13).



Wochenendkurse

Verantwortlich:

Simone Weise

Telefon 0711 4400749-75

wochenendkurse@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!



Schauspiel

Forumtheater

Einstieg in die Methode

NEU

Sa. 17. Oktober
10–17 Uhr
So. 18. Oktober
10–16 Uhr



Mit **FRIDERIKE
WILKENS VON HEINE**

Kosten
normal € 80/erm. 60
Förderpreis 100
Kurs-Nr. 263W103

FRIDERIKE WILKENS VON HEINE ist ausgebildete Theaterpädagogin (BuT), Regisseurin und Moderatorin, mit Fortbildungen bei Augusto Boal, Barbara Santos (Theater der Unterdrückten) und David Diamond (theatre for living). Als Initiatorin des »Forumtheater inszene e. V.« konzipiert und leitet sie theaterpädagogische Projekte an Schulen sowie Kooperationsprojekte zu Themen wie Mobbing, Gewaltprävention, Partizipation und Integration, Extremismus, Suchtprävention, Kinderarmut oder Selbstbestimmung. Außerdem ist sie als Dozentin und Referentin an verschiedenen Institutionen im Großraum Köln tätig.

Du willst Theater machen – aber nicht als Selbstzweck? Du suchst eine wirksame theaterpädagogische Methode, die einen offenen Raum des Vertrauens erzeugt, in dem kreative Lösungen für konkrete Probleme gefunden werden können? Du willst ein faires Miteinander, soziales Engagement und Zivilcourage ermutigen und fördern?

Dann ist die von dem brasilianischen Regisseur Augusto Boal entwickelte Methode des Forumtheaters aus dem »Theater der Unterdrückten« Dein Weg! Dabei werden Szenen erarbeitet, die einen Konflikt oder ein Problem auf den Punkt bringen. Dann wird das Publikum eingeladen, die Szenen durch Interaktion zu verändern. Passivität verwandelt sich in Aktivität, Zuschauen wird zum Handeln. Selbstermächtigung und Dialog stehen im Mittelpunkt.

Wie genau das funktioniert, was Ihr beachten müsst, um Interaktion anzuregen und zu begleiten, welche Vorbereitungen zu treffen sind und viele andere technische wie methodische Fragen werden an diesem Wochenende bearbeitet.

Dieser Kurs richtet sich an Lehrkräfte, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, schauspielerisch oder theaterpädagogisch Tätige sowie allgemein an Bildungsarbeit Interessierte.

Wichtige Informationen zum Anmeldeverfahren findet Ihr auf unserer Website.



Eine Veranstaltung des »Forum Theater Campus: Theaterpädagogik und -vermittlung des Forum Theater Stuttgart« (siehe auch Seite 7)

Tanz

Being in a moving body

Body-Mind Centering®:

Muskeln und Faszien

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



Mit **VESNA HETZEL**

Kosten:
normal € 95/erm. 70
Förderpreis 120

Kurs-Nr. 263W105

VESNA HETZEL ist Künstlerin, Kunstvermittlerin und Somatic Movement Educator nach Body-Mind Centering®.

Wir tauchen ein in unseren Körper. In Tanz und Bewegung, durch Berührung, Austausch und konkrete anatomische Informationen lernen wir, die Struktur unseres Körpers zu erleben und ein so tiefes wie feines Empfinden seiner inneren und äußeren Zusammenhänge zu entwickeln.

Der Fokus liegt dieses Mal auf den Muskeln und Faszien. Wir erforschen verschiedene Möglichkeiten, der inneren Lebendigkeit dieser Gewebe zu begegnen und daraus Kraft, Durchlässigkeit und Verbindung zu schöpfen. Das gibt uns den Raum, unser Bewegungspotenzial zu erweitern und zu differenzieren, unser eigenes Sein zu spüren und auszudrücken. Und es erzeugt Präsenz und Wachheit in unserem Körper – aber vor allem viel Freude beim Tanz!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Kunsthandwerk

Drehtöpfen

Fr. 6. November
18–21 Uhr
Sa. 7. November
14–18 Uhr
So. 8. November
11–15 Uhr
Fr. 20. November
18–20 Uhr


Mit **MILENA DITTO**

Kosten:
normal € 145/erm. 110
Förderpreis 180
zzgl. Material
(je nach Verbrauch)
Kurs-Nr. 263W104

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 zwölf Tage nach dem Kurs die Glasur auf.

Wichtige Informationen zum Anmeldeverfahren und zur Platzvergabe findet Ihr auf unserer Website!



Lebenskunst

Authentizität & Stimme

Sa. 14. November
14–19 Uhr
So. 15. November
11–15 Uhr


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

Kosten:
normal € 95/erm. 70
Förderpreis 120
Kurs-Nr. 263W106

Wer sich behaupten will, muss wahrgenommen werden. Doch unter dem Druck, sich Gehör verschaffen zu müssen, bleibt oft die eigene Identität auf der Strecke – und mit ihr die eigene Stimme. Hier, an der subtilen Verbindung von Psyche und Nervensystem, setzt die Lichtenberger® Methode der physiologischen Stimmbildung an. Äußere Ruhe bei innerer Lebendigkeit, Freiheit und Leichtigkeit sind das Ziel dieser Methode, dem wir durch intensive Einzelarbeit in einer kleinen Gruppe näher kommen. Für alle, die mit etwas Mut und Neugier den Charakter der eigenen Sing- oder Sprechstimme finden und erkunden möchten!



Tanz

Lindy Hop

Sa. 28. November
14–18 Uhr
So. 29. November
11–15 Uhr

Kosten:
normal € 75/erm. 55
Förderpreis 95
Kurs-Nr. 263W108

Sa. 23. Januar
14–18 Uhr

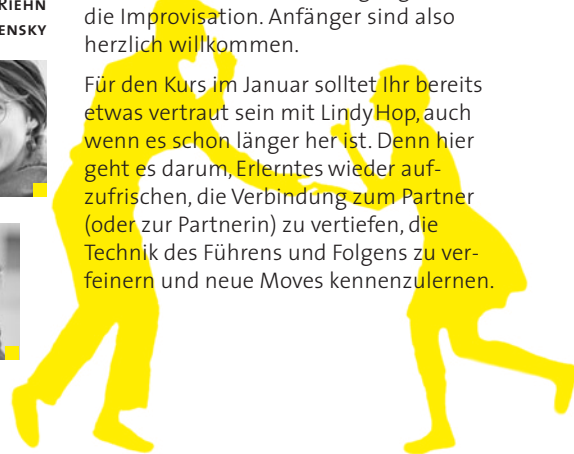
Kosten:
normal € 45/erm. 35
Förderpreis 55
Kurs-Nr. 271W102

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 im November lernt Ihr Basics kennen und bekommt Anregungen für die Improvisation. Anfänger sind also herzlich willkommen.

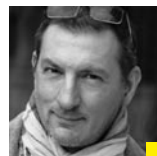
Für den Kurs im Januar solltet Ihr bereits etwas vertraut sein mit Lindy Hop, auch wenn es schon länger her ist. Denn hier geht es darum, Erlerntes wieder aufzufrischen, die Verbindung zum Partner (oder zur Partnerin) zu vertiefen, die Technik des Führens und Folgens zu verfeinern und neue Moves kennenzulernen.



Kunsthandwerk

Korbflechten

Fr. 27. November
18–21 Uhr
Sa. 28. November
14–18 Uhr
So. 29. November
11–15 Uhr


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

Kosten:
normal € 125/erm. 95
Förderpreis 155
zzgl. € 25 für Material
Kurs-Nr. 263W107

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.



Oberton-Gesang

Sa. 5. Dezember
14–18 Uhr
So. 6. Dezember
11–15 Uhr

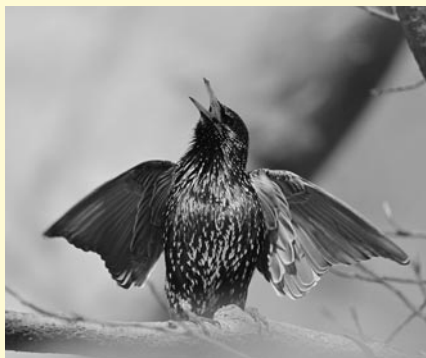


Mit **TIMBER HEMPRICH**
Komponist, Musiker
und ausgebildeter
Chorleiter (DCV)

Kosten:
normal € 85/erm. 65
Förderpreis 100
Kurs-Nr. 263W110

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 Klangs. 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 ...



Oberton-Studio

Sa. 14. November
Sa. 19. Dezember
Sa. 23. Januar
jeweils 15–18 Uhr



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

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. 263W111

Du hast bereits erste Erfahrungen mit Oberton-Gesang in einem entsprechenden Kurs gemacht und möchtest gern dranbleiben? Dann ist diese Übungsgruppe für (leicht) Fortgeschrittene der ideale Rahmen, um Deine Fähigkeiten regelmäßig aufzufrischen und zu vertiefen!

An mehreren 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, um Dich in der faszinierenden Klangwelt der Obertöne, noch freier und souveräner zu bewegen!

Selbstverteidigung

Angst lähmt – Mut befreit

Sa. 5. Dezember
14–18.30 Uhr
So. 6. Dezember
11–15.30 Uhr



Mit **BARBARA MATTEN**

Kosten:
normal € 95/erm. 70
Förderpreis 120
Kurs-Nr. 263W109

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.

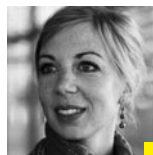
Wenn Ihr Lust habt, einen spannenden Kurs mit viel Power und Spaß mitzumachen, dann seid Ihr hier richtig! Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus. Allerdings – nur für Mädchen und Frauen!



Rhetorik-Kolleg

Sa. 23. Januar
Sa. 20. Februar
Sa. 20. März

jeweils 14–18 Uhr



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

Kosten
(für drei Termine):
normal € 150/erm. 110
Förderpreis 180
Kurs-Nr. 271W103

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, die im Anschluss angeboten wird.

Sa. 23. Januar
14–18 Uhr



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

Kosten:
normal € 45/erm. 35
Förderpreis 55
zzgl. € 10 für Material
Kurs-Nr. 271W101

Origami

Aus dem denkbar einfachsten Mittel, einem schlichten Blatt Papier, zauberhafte Gebilde von fragiler Anmut hervor-zubringen, 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 **Blumen-kreationen** her – allerdings andere als beim letzten Mal, so dass es auch für Ehemalige wieder spannend wird.

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.

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.



Tanz

Zeitgenössischer Tanz Improvisation & Performance

Sa. 30. Januar
14–18 Uhr
So. 31. Januar
11–15 Uhr



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

Kosten:
normal € 95/erm. 70
Förderpreis 120
Kurs-Nr. 271W104

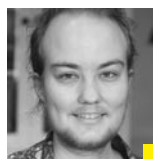
Was ist Dein individueller Tanzausdruck? Schon beim Aufwärmen lernst Du verschiedene Formen der Körperarbeit und zeitgenössische Tanztechniken kennen. Danach beschäftigen wir uns mit Improvisationsstrukturen, entdecken den Spaß am spielerischen Erforschen und Experimentieren, allein und in der Gruppe.

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.

Kunsthandwerk

Sa. 30. Januar
14–19 Uhr
So. 31. Januar
11–15 Uhr



Mit **KAI JANIK**

Kosten:
normal € 95/erm. 70
Förderpreis 120
zzgl. ca. € 20
für Material
Kurs-Nr. 271W105

Buchbinden

NEU

Bücher lesen ist schön. Bücher binden ist schöner! Und gar nicht so schwer.

Wir fangen einfach an, mit einem genähten Heft, bevor Ihr verschiedene Formen der Fadenbindung kennenlernt: die koptische Heftung, die Japanbindung und die klassische Fadenbindung. Dazu kommen diverse Materialien, wie Pappe, Papier, Leinen oder Holz, und reizvolle Extras wie Farbschnitt, Lesebändchen oder verstärkte Ecken. Auch verschiedene Formen der Einbandgestaltung kommen zum Einsatz.

Am Schluss werdet Ihr alle mit eigenhändig hergestellten Büchern oder Heften nach Hause gehen – und fähig sein, dieses alte Kunsthandwerk und kreative Hobby selbstständig weiterzupflegen.



Außer der Reihe

Verantwortlich: Simone Weise (Fusion und Chor)
Tel. 0711 4400749-75 / wochenendkurse@forum3.de
Verantwortlich: Markus Fricke
(Morgenbetrachtung)
Tel. 0711 4400749-77 / kursbuero@forum3.de

Weitere Informationen

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

EINFACH VORBEI-KOMMEN!

Ohne Anmeldung

Tanz

■ Sa. 10. Oktober
Sa. 21. November
Sa. 12. Dezember

■ Zeiten jeweils:
Workshop 20 Uhr
Social 21 Uhr

■ Kosten
10.10 und 21.11.:
Workshop € 4
Social € 8

■ Kosten 12.12.
(Live-Musik):
Workshop € 4
Social € 18

LUST AUF MEHR FUSION?

Dienstags
22.09. / 20.10. /
03.11. / 01.12. /
Seite 17

Fusion Social Dance

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 12. Dezember gibt's **Live-Musik!** Der Akkordeonist und Sänger **David Häggi** führt Euch durch den Social Dance. Melancholische Melodien aus Osteuropa, feurige Tangos aus Argentinien, träumerische Tänze aus Frankreich – interpretiert mit Feingefühl, improvisatorischer Verspieltheit und Virtuosität.

Außer der Reihe

★ ONLINE

NEU

Montags,
6.30–6.50 Uhr



Mit **ULLRICH MORGENTHALER**

7 Online-Termine:
21.09. /
05.10. / 19.10. /
02.11. / 16.11. / 30.11. /
14.12.

Kosten je besuchtem
Morgen:
normal € 5 / erm. 3
Bei Überweisung bitte
»Morgenbetrachtung«
angeben.

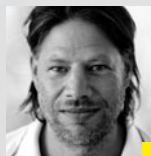
Aus der Nacht in den Tag Erwachen im Ätherherzen

Diese Morgenbetrachtungen sind ein Angebot zur bewussten Einstimmung in den beginnenden Tag. Sie suchen den Übergang zwischen Nacht und Erwachen als eine Schwelle wahrzunehmen, an der das Leben innerlich durchlässig werden kann für geistige Gegenwart. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie der Mensch sich im Ätherischen neu finden kann – nicht außerhalb des Alltags, sondern mitten im biografischen Leben, in Aufmerksamkeit, Verantwortung und innerer Wahrnehmung. Jede Betrachtung entfaltet sich aus einem einzelnen Motiv oder Bild. Sie möchte keine Lehre vermitteln, sondern einen Raum öffnen, in dem die eigene Biografie als Weg des Menschwerdens erfahrbar werden kann. Jeder Morgen kann für sich besucht werden. Teilnahmevoraussetzung: Bereitschaft zur inneren Sammlung.

Anmeldung bitte per Mail an kursbuero@forum3.de – Wir senden Ihnen dann den Link für die Betrachtung zu.

Musik

Mittwochs,
19–20.45 Uhr



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

■ Termine:
7.–21. Oktober

4. November bis
16. Dezember

Kosten:
normal € 110 / erm. 80
Förderpreis 130
Kurs-Nr. 263W120

Chorum

Wer nicht einfach nur in Gesellschaft daherträllern 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 Weihnachtsferien 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.
- Meldet Euch bei **Interesse** einfach unter Tel. 0711 4400749-75 oder E-Mail wochenendkurse@forum3.de (bitte darin Eure Telefonnummer angeben!), dann erfahrt Ihr mehr dazu.

Wer arbeitet schon gern am Wochenende?

Jobangebot

Genau solche Ausnahmen suchen wir!

Für die Vor- und Nachbereitung sowie Betreuung unserer künstlerischen Wochenendkurse brauchen wir gelegentlich Verstärkung.

Fühlt Ihr Euch angesprochen?
Dann meldet Euch bitte!

Simone Weise, Telefon: 0711 4400749-75
E-Mail: wochenendkurse@forum3.de

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,**
16. September statt.

Kosten monatlich:
€ 40 oder nach
Absprache
Kurs-Nr. 263R151

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 02.11. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 108/erm. 78
Förderpreis 144
Kurs-Nr. 263R152

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**

Ab 05.11. / 5 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 55
normal 120/erm. 85
Förderpreis 150
Kurs-Nr. 263R153

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 Spiels, um die Komik zu entdecken.

Bewegungskunst

Feldenkraismethode

Bewusstsein durch Bewegung

NEU

Dienstags,
17.30–18.45 Uhr



Mit **KARIN AZZA**

Ab 06.10. / 7 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 35
normal 84/erm. 56
Förderpreis 105
Kurs-Nr. 263R154

Wir werden in diesem Kurs gewohnte Bewegungsmuster in spielerischer Weise erforschen, Neues entdecken und mit Achtsamkeit zu einer erhöhten Körperwahrnehmung finden. Die verbal angeleiteten Bewegungen bieten oft unmittelbare Entlastung und führen zu einer angenehmen Steigerung der Flexibilität und des Wohlbefindens. Die Teilnahme bedarf keiner Vorkenntnisse und kann von jedem Menschen unabhängig von Alter, Beruf und körperlicher Konstitution angewandt werden. Bitte bequeme, warme Kleidung, Matte bzw. Decke, 1 Handtuch (50 × 100 cm) als Kopfunterlage mitbringen.

»Macht es einfacher, wenn es schwierig ist. Versucht nicht, durch Mühe mehr zu erreichen. Bewegt euch achtsam, einfach, langsam und sanft, dann wird es sich von selbst organisieren.« Moshe Feldenkrais

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 Uhr
Anfänger*innen
Ab 01.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 263R155

Donnerstags, 19–20 Uhr
Mittelstufe 1
Ab 01.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 263R156

Donnerstags, 20–21 Uhr
Mittelstufe 2
Ab 01.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 263R157

Donnerstags, 21–22 Uhr
Fortgeschrittene
Ab 01.10. / 8 Abende
Kurs-Nr. 263R158

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.



Mit YUK-FAN YEN

Kosten je Kurs:
Schüler*innen € 40
normal 80 / erm. 56
Förderpreis 120



Bildende Kunst

Aktzeichnen

Dienstags,
18.30–20.30 Uhr



Mit ANDREJ DUGIN
Ab 13.10. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 66
normal 132 / erm. 96
Förderpreis 168
inkl. € 24 für
Material und Modelle
Kurs-Nr. 263R159

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. Bleistifte (HB, B, 2B, 4B), Radiergummi und Spitzer bitte mitbringen

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

- 4 Termine:
22.09. / 20.10. /
03.11. / 01.12.

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.

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

Beim Social führen dich verschiedene DJs durch den Abend.

Workshop und Social sind auch einzeln besuchbar.

LUST AUF MEHR FUSION?

Fusion Social Dance
Samstags
10..10. / 21.11. / 12.12.
Seite 15

Bildende Kunst

Perspektivisches Zeichnen

Mittwochs, 19–21 Uhr



NEU

Mit STEPHAN KÖPERL,
freischaffender
Künstler und Dozent
Ab 14.10. / 7 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 70
normal 140 / erm. 98
Förderpreis 175
inkl. € 14 für
Material
Kurs-Nr. 263R160

Unzählige Bücher wurden über eine der faszinierendsten Entdeckungen der Renaissance geschrieben: Die Darstellung des Raumes durch perspektivisches Zeichnen. Dabei sind es nur wenige Gesetzmäßigkeiten, die es zu verinnerlichen gilt, um eine schlüssige Umsetzung der dreidimensionalen Welt aufs Papier zu erreichen. – An sieben Abenden vermittelt der Kurs diese wichtige Grundlage Schritt für Schritt – mit vielen Übungen und Beispielen. Egal, ob du Architektur, Landschaften, Objekte oder Charaktere zeichnest – mit dem Verständnis für Perspektive bringst du deine Werke auf das nächste Level. Bitte Graphitstifte mitbringen! Kein Radiergummi, bitte.

EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!
Ohne
Anmeldung

Bildende Kunst

Freies Malen & Struktur

Montags,
18–20 Uhr



Mit GERTRUD
SCHNEIDER

Ab 02.11. / 6 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 66
normal 132/erm. 96
Förderpreis 162
inkl. € 20 für Material
Kurs-Nr. 263R161

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.

Musik

Gitarrenunterricht

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

Voraussetzung: eigene Gitarre.

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

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



Mit Christina Kraus

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

Donnerstags,
20–21.30 Uhr
Fortgeschrittene



Mit STEFAN LEHMANN

Ab 08.10. / 8 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 96/erm. 72
Förderpreis 136
Kurs-Nr. 263R164



Musik

Djembe-Trommeln

Montags,
18–19.30 Uhr



Mit DAUDA BAYERE

Ab 12.10. / 8 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 48
normal 104/erm. 72
Förderpreis 136
zzgl. € 12 für das
Leihen einer Trommel
Kurs-Nr. 263R165

Trommeln kann Dialog oder Selbstgespräch sein. Unmittelbar. In Rhythmen, die die Lebenskräfte mobilisieren, steigern, abdämpfen, gestalten. Lebensfreude – Lebensernst finden ihren Ausdruck. Lerne den Rhythmus als Grundkraft der Musik kennen und entdecke deine eigene Kreativität. Instrument kann geliehen werden.

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

Kunsthandwerk

Drehtöpfen

Montags,
ab 19 Uhr

Mit JULIANE TOMBIRI

Ab 21.09. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R166

Ab 02.11. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R167

Dienstags, ab 19 Uhr

Mit CLAUDIA VEST

Ab 22.09. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R168

Ab 03.11. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R169

Mittwochvormittags,
ab 9 Uhr

Mit CLAUDIA VEST

Ab 23.09. /

5 Vormittage

Kurs-Nr. 263R170

Ab 04.11. /

5 Vormittage

Kurs-Nr. 263R171

Mittwochs, ab 19 Uhr

Mit HANS SCHANZ

Ab 23.09. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R172

Ab 04.11. / 5 Abende

Kurs-Nr. 263R173

Kosten je Kurs:
Schüler*innen € 110
normal 220/erm. 180
Förderpreis 280
inkl. € 30
Materialkosten;
wird nach Verbrauch
verrechnet.

■ Bitte ein Handtuch
mitbringen!

Drehtöpfen 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 Dekorationstechniken eingeführt.

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

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.



DIY-Kurs Stricken für Anfänger*innen

Mit MAREN THOMÄ



Mittwochs,
18–19.30 Uhr
Ab 07.10. / 3 Abende

Kosten:
Schüler*innen € 18
normal 39 / erm. 24
Förderpreis 54
Kurs-Nr. 263R174

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.

Jugendforum In Kooperation mit der Jugendsektion Deutschland

Dienstags,
19–21 Uhr

Mit DAVID ADAMEK,
Jugendsektion in
Deutschland, Student
an der Theater-
akademie Stuttgart

3 Termine:
06.10. / 03.11. / 08.12.



Das Jugendforum ist ein Raum, in dem sich junge Menschen austauschen und begegnen können. Wir greifen alle Fragen und Lebensbereiche, die Dich als junger Mensch interessieren, thematisch und kreativ auf. Außerdem kochen und essen wir immer wieder zusammen. Keine Voranmeldung nötig – einfach vorbeikommen!

**EINFACH
VORBEI-
KOMMEN!**

Ohne
Anmeldung

Verbunden leben Mit dir selbst und anderen

NEU

Donnerstags,
jeweils 19–21 Uhr



Mit SIMON KUHN,
innere Arbeit und
Prozessbegleitung

3 Termine:
08.10. / 12.11. / 10.12.

Kosten je Abend:
Schüler*innen € 5
normal 15 / erm. 10
Förderpreis 20
Kurs-Nr. 263R175

Mehr Verbindung zu dir selbst und anderen – deine Gefühle und inneren Anteile besser verstehen. Kennst du Momente in deinen Beziehungen, in denen du dich nicht gesehen und irgendwie einsam fühlst? Erlebst du dich dabei manchmal getrennt von dir, deinen Gefühlen oder inneren Bedürfnissen? In diesem Kurs laden dich achtsame Übungen zu zweit oder in der Gruppe, innere Wahrnehmungsreisen und Meditationen ein, wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen. Du lernst, die Botschaften deiner Gefühle und inneren Anteile besser zu verstehen. Was früher vielleicht unangenehm oder störend erschien, kann dabei zu einem Wegweiser werden – hin zu mehr innerer Stimmigkeit und Lebendigkeit. Durch die neugewonnene Beziehung zu dir erlebst du dich ruhiger, verbundener und lebendiger in den Beziehungen zu Anderen.



Leckerbissen des Lebens Zwischen Glückssuche, Widerstand und innerer Freiheit

Dienstags,
19–20.30 Uhr



Mit ULRICH
MORGENTHALER

6 Termine:
15.09. /
13.10. / 27.10. /
10.11. / 24.11. /
08.12.
Kosten:
Schüler*innen € 36
normal 66 / erm. 48
Förderpreis 96
Kurs-Nr. 263R176

»Was macht das Leben wirklich wertvoll?« und: »Worin besteht eigentlich unser Glück?« Zwischen Optimismus und Pessimismus entfaltet Rudolf Steiner in seiner Philosophie der Freiheit einen überraschend lebensnahen Gedanken: Nicht die bloße Lust entscheidet, sondern die Kraft unserer Ideale und der Mut, Widerstände zu überwinden. Je erhabener das Ideal und je stärker der überwundene Widerstand, desto tiefer das Glück. Dieser Arbeitskreis lädt dazu ein, gemeinsam zu fragen, zu entdecken und zu erleben – offen für alle, die sich auf eine lebendige philosophische Suche nach dem Wert des eigenen Lebens einlassen möchten.

Textgrundlage: *Die Philosophie der Freiheit* von Rudolf Steiner, 13. Kapitel: »Der Wert des Lebens«



Mensch & Welt

★ ONLINE

Einzelabende
Mittwochs, 19–20 Uhr

Mit **ULRICH
MORGENTHALER**

6 Online-Termine:
09.09.
14.10. / 28.10.
11.11. / 25.11.
09.12.

Kosten: € 8 / erm. 5
je besuchttem Abend

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«



Mensch & Welt

Geprächskreis

Zweig am Forum 3

Gesprächsarbeit zum Verständnis der
Zeitereignisse und zu ihren spirituellen
Erfordernissen

Dienstags,
20 Uhr

Mit **MATTHIAS UHLIG**
Ab 22.09., 14-täglich

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

Textgrundlage: Leitsätze GA 26
Fortlaufende Arbeit, bei Interesse bitte Rücksprache: Matthias Uhlig, Lilienstr. 11, 71394 Kernen, T. 01520 2829454, uhlig.matthias@t-online.de

Mensch & Welt

Studienkreis

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

Der Christusimpuls in der Menschheitsentwicklung

Dienstags,
20 Uhr

Ab 15.09.,
14-täglich

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

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

Mensch & Welt

★ ONLINE

Dienstags,
19.30–21 Uhr

Mit **ULRICH
MORGENTHALER**

6 Termine:
06.10. / 20.10.
03.11. / 17.11.
01.12. / 15.12.

Kosten:
Schüler*innen € 36
normal 66/erm. 48
Förderpreis 96
Kurs-Nr. 263R177

Die Beobachtung des Denkens

Erleben und Ausbilden einer der
wichtigsten menschlichen Erkenntnis-
fähigkeiten

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

Textgrundlage: *Die Philosophie der Freiheit* von R. Steiner, 3. Kapitel »Das Denken im Dienste der Weltauffassung«.

Mensch & Welt

★ PRÄSENZ & ONLINE

Einzelabende

Mittwochs, 19–20 Uhr


Mit **ULRICH
MORGENTHALER**

4 Online-Termine:
02.09. / 07.10.
04.11. / 02.12.

4 Präsenz-Termine:
16.09. / 21.10.
18.11. / 16.12.

Kosten:
€ 8 / erm. 5
je besuchttem Abend

Meditationsabend

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



Ausstellungen

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

Isabel Oexle Spätlese Malerei

■ Freitag,
25. September bis
Freitag,
23. Oktober

■ Vernissage:
Sonntag,
27. September, 11 Uhr

*1963 in Heidenheim,
Freie Kunstschule
Stuttgart;
Architektin;
Weiterbildung im
Bereich Bildende Kunst

Die Spätlese versammelt Bilder, die im Lauf der letzten 10 Jahre entstanden sind. Ausgangspunkt der gezeigten Bilder ist die Natur: Landschaften oder Pflanzen mit all deren Farbenpracht, Formenvielfalt und Lichtstimmungen. Im Bild auf der Leinwand werden die Formen des Geschauten abstrahiert, bleiben teilweise angedeutet. Auch die Farben lösen sich vom Vorbild. Deren Zusammenspiel und die Wirkkraft der Farben zum Ausdruck zu bringen, nimmt in den Werken einen hohen Stellenwert ein.



Das gemalte Bild bekommt so seine eigene Realität. Zu sehen sind kleinformatige Aquarelle sowie Arbeiten mit Pigmenten und Acryl auf Leinwand in größeren Formaten.

FOTOGRAFISCHE ARCHIVE Gruppenausstellung

■ Samstag,
24. Oktober bis
Donnerstag,
10. Dezember

■ Vernissage:
Sonntag, 25. Oktober
11 Uhr

Christine Breitenbach / Ingrid Bonnet /
Beate Geier / Meinolf Gerling / Blaženka
Jakić / Marisa Jorda Motzkau / Eva Bar-
bara Krüger / Heinz-Peter Ohm / Yvonne
Rudisch / Petra Scheel / Petra Ziegler

Jede Fotografie beginnt mit einer Entscheidung zum Ort des Geschehens und des richtigen Moments. Niemals entsteht eine Fotografie aus Versehen. Da wo es passiert: im richtigen Augenblick den Auslöser der Kamera drücken. Eine immer wiederkehrende Herausforderung. Eingefangen wird eine Szene, festgehalten und vom Augenblick in die Ewigkeit



transformiert. Aus einer Bewegung, einem faszinierenden Zeitfenster wird eine fotografische Abbildung. Fotografie ist dabei stets mehr als reine Dokumentation – sie ist Auswahl, Interpretation und Archivierung erlebter Wirklichkeit. Die Ausstellung zeigt Arbeiten von Fotograf*innen unterschiedlicher Generationen und künstlerischer Positionen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie die Fotografie als Medium einsetzen, Zeit sichtbar zu machen, Vergangenes zu bewahren und neue Narrative zu eröffnen. Jedes Bild verweist auf einen konkreten Moment des Sehens und zugleich auf die Frage, wie Wirklichkeit durch Fotografie konstruiert und erinnert wird.

Dorota Quiroz (not)ALONE Portraits in Öl und Zeichnung

Dorota Quiroz' Auseinandersetzung mit kultureller Vielfalt und der gemeinsamen menschlichen Erfahrung wurde maßgeblich durch ihre ausgiebigen Reisen durch Europa, Südostasien und Nordamerika geprägt. In ihren Werken untersucht sie das Wesen des Menschseins über verschiedene Kulturen hinweg. Dabei



verbindet sie globale Inspiration mit akademischer Präzision und nutzt eine Vielzahl unterschiedlicher Medien. Sie zeigt Bilder, die die feine Grenze zwischen Isolation und Verbundenheit untersuchen. Ihre Arbeiten mit Graphit, Tinte, Farbstift und Ölfarbe ergründen die Psyche, indem sie die Extreme zweier gegensätzlicher emotionaler Konzepte zum Ausdruck bringen: »Einsamkeit« und »Zugehörigkeit«.

Dauerausstellung

Karin Scheffold-Mokler Malerei

■ Mitte September
bis Ostern 2027

■ Vorraum
zum Forumsaal,
2. Stock

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Karin Scheffold-Mokler, dass sie uns ihre Bilder als Leihgaben zur Verfügung stellt.



Vorträge & Seminare

Aktuelle Themen ■ Biografie ■ Bewusstsein ■ Soziales



Vortrag & Gespräch



■ Donnerstag,
24. September
bis Mittwoch,
30. September

■ Dauer der Vorträge
24.9. bis 29.9.:
19.30–21.30 Uhr

Dauer des Vortrags
30.9.: 11–13 Uhr

■ Kosten je Vortrag:
Förderbeitrag € 15
normal 12
Rentner*innen 10
erm. 8 / bis 21 J. 3

Gesamtkarte
für alle Vorträge:
Förderbeitrag € 90
normal 75
Rentner*innen 65
erm. 50 / bis 21 J. 15

■ Informationen und
Kontakt:
Tel. 0711 4400749-77
E-Mail: aktuelle-
themen@forum3.de
www.forum3.de

■ Falls Sie im Forum
Café zu vor essen
möchten, kann es
ratsam sein, einen
Tisch zu reservieren
mit der Angabe
»Vortrag« unter
T. 0711 4400749-85.

Der ätherische Mensch

Die Aufgabe des ätherischen Menschen
im 21. Jahrhundert

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

Der ätherische Mensch ist der Mensch,
der sich der lebensformenden Kräfte
bewusst wird, die Inkarnation tragen,
Biografie gestalten, Gemeinschaft er-
möglichen, moralische Verantwortung
wecken, Gesundheit wiederherstellen,
Kunst inspirieren und nun zunehmend
hinter der Technologie selbst stehen.
Der Ätherleib war schon immer der
Träger des Lebens, aber heute ist die
Menschheit gezwungen, bewusste Ver-
antwortung für die ätherische Sphäre zu
übernehmen. Lebenskräfte sind nicht
mehr nur innerlich formend; sie werden
durch Technologie und künstliche Um-
gebungen veräußert. Der physiologisch-
ätherische Kern dieser Wandlung ist die
Ätherisation des Blutes, aus der morali-
sche Intuition, Verantwortungsfähigkeit,
Beziehung zum Leben und innere Freiheit
erwachsen. Wo ihr nicht bewusst be-
gegnet wird, werden ätherische Kräfte
manipuliert, erschöpft oder mechanisiert.
Was es bedeutet ein ätherischer Mensch
zu werden und welche Brisanz dies heute
hat, ist Thema der 7 Vorträge.



Yeshayahu Ben-Aharon,
*Die Grundsteinlegung der
Michael-Bewegung
im 21. Jahrhundert,*
Ereignis Verlag

Schulung

Freitag, 9. Oktober
18–21.30 Uhr

Samstag, 10. Oktober
9–22 Uhr

Anmeldung bis 2.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 150
norm. 120 / erm. 80
Kurs-Nr. 2635201



■ Wer in die fort-
laufende Schulung noch
einsteigen will, darf
gerne dazukommen.
Mehr Informationen
auf www.forum3.de
oder auf Anfrage

Differenzierungen der Inspiration

Seelenübungen zum Erleben von
seelischen Kräften und Wesen in Mensch,
Natur und Sozialem

Einführung und Anleitung durch DIRK
KRUSE, international tätiger Organisations-
berater und Seminarleiter, Stuttgart

Die sogenannte geistige Welt konstituiert
sich in drei deutlichen Wirklichkeiten:
Geistwelt, Seelen- oder Astralwelt, Lebens-
oder Ätherwelt. Zum deutlichen Erleben
und Unterscheiden brauchen wir drei
unterschiedliche Bewusstseins- und Empa-
thiearten: die Imagination, Inspiration und
Intuition. An diesem Wochenende üben
wir in sieben Stufen die Inspiration. Wes-
entlich ist hier Einfühlen, Beheimaten und
Befreunden. Wir werden diese in intimer
Art an Mensch, Natur und dem sozialen
Feld vollziehen. Dies beinhaltet ein sehr
persönliches Kennenlernen von wesenhaf-
tem Eigenbewußtsein in Form der unter-
schiedlichen Elementarwesen und Engel.
Dazu gehört auch der Herbst-Erzengel und
Geist unseres Zeitalters, Michael!

Vortrag & Gespräch

Freitag, 9. Oktober
20–21.30 Uhr

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



■ Abschließend wird ein
Überblick über die
»Spiritueller Schulung«
am Forum 3 mit den
integrierten Inspirations-
wanderungen gegeben.

Stufen und Formen der Inspiration

Vortrag und Gespräch mit DIRK KRUSE

Im Gegensatz zur bildhaft-lebendigen
Erkenntnisform der Imagination, die sich
wie vor uns abspielt, sinken wir seelisch in
der Inspiration ganz in den wesenhaften
Ursprung von seelischen Phänomenen ein.
Alles Seelische, auch in der Natur und in
sozialen Atmosphären, hat diesen Ur-
sprung in Wesen! Es bedeutet hier genau
unterscheidende empathische Erkenntnis-
formen zu entwickeln. Wie dies durch sie-
ben intime Stufen möglich ist wird im
Vortrag, auch anhand kleiner Übungen,
deutlich gemacht werden. Ein besonderer
Blick wird dabei dem Herbst-Erzengel und
eigentlichen Zeitgeist Michael gelten.

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

Wanderung

Samstag, 10. Oktober
14–22 Uhr

Anmeldung bis 2.10.

Kosten:
Förderbeitrag € 60
normal 50
erm. 30/bis 21 J. 15
Kurs-Nr. 263S202



■ 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.

Michaeli 2026 Inspirationswanderung zur Wurmlinger Kapelle

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

Wir leben in einer spürbar bewegten Zeit. Was sich da als Weltenhintergrund abspielt, als Schicksalsmächte einwirkt von Seiten der geistigen Welt – ob im Weltgeschehen, in Gruppen in denen wir mit-tun oder in unserm »eigenen Kreis« – entzieht sich weitgehend dem Alltagsbewußtsein. Durch meditativ unterscheidende Wahrnehmung können wir dem näher kommen. Besonders wenn diese auf einer Inspirationswanderung in eine tiefenscharfe Aufmerksamkeit ausgedehnt wird! Mit vorherigen Übungen zum Michaelsphänomen des Herbstes, mit den grandiosen Perspektiven auf dem Hügelzug der Michael gewidmeten Wurmlinger Kapelle, werden wir solche Wanderinspirationen erleben und austauschen. Nach Rückkehr zum verabredeten Ort tauschen wir unsere Erlebnis-Essenzen zum Michaeli-Zuruf 2026 aus.

Vortrag & Gespräch

Montag, 19. Oktober
19.30–21.30 Uhr

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



Die Sprache des Kosmos 2026

**Aktuelle Wirksamkeit der
transsaturnischen Planeten**

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

Die seit 2025 wirksame, außergewöhnliche Dreiecks-Konstellation von Uranus, Neptun und Pluto begleitet uns über mehrere Jahre. Sie entfaltet eine tiefgreifende Wirkung auf das Weltgeschehen ebenso wie auf unser persönliches Leben. Die geistige Signatur dieser Konstellation birgt zudem einen bedeutsamen Zusammenhang mit dem Zeitgeist Michael.



Diese einzigartige Formation eröffnet neue Perspektiven auf die gegenwärtigen Zeitentwicklungen. Sie kann uns den Zugang zu unserem höheren, kosmischen Selbst stärken. Zugleich zeigt sie, wie ihre Planetenkräfte fördernd auf unsere höheren Wesensglieder wirken und uns darin unterstützen, bewusste Entwicklungspartner für die kommende Zeit zu werden.



Vortrag & Gespräch

Freitag, 23. Oktober
19.30–22 Uhr

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



Trauma verstehen – Kommunikation und Resilienz stärken

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

Dieser Vortrag vermittelt einen ersten Einblick in die Zusammenhänge zwischen traumatischen Erlebnissen, Nervensystem, Verhalten und Kommunikation. Die Teilnehmenden erfahren, wie Trigger und automatische Stressreaktionen Konflikte und Beziehungen beeinflussen und warum Menschen unter Belastung oft anders handeln als beabsichtigt. Die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation zeigen einen praxisnahen Umgang mit Stress, Ärger, Wut und Angst. Ziel ist es, mehr Verständnis für sich selbst und andere zu entwickeln und in herausfordernden Situationen handlungsfähiger zu bleiben.

Seminar

Gewaltfreie Kommunikation – Trauma und Resilienz

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

Wie beeinflussen traumatische Erlebnisse und das Nervensystem unser Denken, Fühlen und Kommunizieren? Ein traumasensibler Ansatz erklärt, warum wir unter Stress häufig anders reagieren, als beabsichtigt. Wir lernen die Grundlagen von Entwicklungs-, Bindungs- und Schocktrauma sowie die Bedeutung von Triggern und Schutzstrategien kennen. Ein besonderer Fokus liegt auf den 5 Stressreaktionen und deren Auswirkungen auf Beziehungen und Zusammenarbeit. Dazu werden Methoden zur Selbstregulation und emotionalen Stabilisierung vermittelt. Die Gewaltfreie Kommunikation dient dazu, Bedürfnisse zu erkennen, empathisch zuzuhören und Konflikte konstruktiv zu gestalten. Durch Übungen erfolgt die Umsetzung in den beruflichen und privaten Alltag. Um Belastungen gesünder zu bewältigen und Ressourcen zu stärken, werden Resilienz fördernde Methoden gezeigt.



Freitag, 23. Oktober
19.30–22 Uhr
Samstag, 24. Oktober
9.30–19 Uhr
Sonntag, 25. Oktober
9.30–17 Uhr
Anmeldung bis 16.10.
Kosten:
Förderbeitrag € 250
normal 220
erm. 170/bis 21 J. 85
Kurs-Nr. 2635203

Vortrag & Gespräch

Montag, 2. November
18(!)–22 Uhr
Kosten:
Förderbeitrag € 20
normal 15
Rentner*innen 12
erm. 10/bis 21 J. 3



*SIMON MARIAN
HOFFMANN,
Aufstand der Jugend,
Westend Verlag.

■ SIMON MARIAN
HOFFMANN ist Künstler,
Philosoph und Filmemacher. Mit seiner multimedialen Arbeit gibt er jungen und wieder jung werden wollenden Menschen eine Stimme, entwickelt innovative Bildungsprojekte und begeistert mit seinen visionären Ideen.

Den inneren Jugendlichen erwecken!

Interaktiver Abend mit SIMON MARIAN HOFFMANN, * Uniartcity of Flow Forest, Dinkelsbühl

Wir alle waren mal jung und haben einen inneren Jugendlichen in uns. Ein Anteil der rebelliert und Veränderung möchte. Doch leider geben wir diesem Anteil keinen Raum in uns. Deswegen fallen uns oft Lebensveränderungen so schwer. Den inneren Jugendlichen wieder zu erwecken kann uns helfen, unser Leben mit neuen Augen zu sehen und nächste mutige Schritte zu wagen. Die Veranstaltung ermöglicht dir, wieder in den Kontakt mit deiner Jugendkraft zu kommen und dein Leben mit jungen Augen zu sehen.



Vortrag & Seminar

Erschöpfung und Ressourcen

Wie wir neue Lebenskräfte aus uns selbst erzeugen können

Mit ANNA CECILIA GRÜNN, Deggendorfer Tal



Wir leben in einer Zeit mit riesigen Herausforderungen. Was in der Welt geschieht, wirkt sich direkt oder indirekt auch auf unseren Alltag aus. Wir müssen mit persönlichen Krisen umgehen und die Krisen der Erde innerlich mittragen, denn wir sind als Wesen der Erde miteinander und mit allen Kräften der Natur verbunden. Dies führt bei sehr vielen Menschen zu ständiger Erschöpfung. Uns bewusster denn je dem Lichtvollen und Heilsamen zuwenden, kann uns helfen, seelisch und körperlich wieder in unsere Mitte zu kommen.

Im **Vortrag** soll der Versuch unternommen werden, ein Bild zu zeichnen von den verschiedenen Wirkzusammenhängen, die unser Erleben von außen und innen beeinflussen. Wir können diesen Moment, in dem wir uns gerade auf unserer Reise als Menschheit befinden, als einen Entwicklungsmoment begreifen, der durch bestimmte Herausforderungen und Möglichkeiten geprägt ist. Auf diese Weise ist es möglich, Quellen der Ruhe und Erholung ausfindig zu machen, die uns in dieser Zeit helfen, im Alltag immer wieder Kraft zu schöpfen.

Im **Seminar** wollen wir uns in praktischen Meditationen und Übungen den verschiedenen Bereichen unseres Lebens zuwenden, in denen wir Erholung im täglichen Leben finden können. Wir werden versuchen, Quellen der Lebenskraft zu erschließen und auch den Helfern Raum geben, die uns in der geistigen Welt begleiten.



Vortrag & Gespräch ★ ONLINE & PRÄSENZ

Freitag, 6. November
19.30–21.30 Uhr
Anmeldung bis 30.10.
Auf Spendenbasis!

Seminar ★ PRÄSENZ

Freitag, 6. November
19.30–21.30 Uhr
Samstag, 7. November
9.30–17 Uhr
Sonntag, 8. November
9.30–14.30 Uhr
Anmeldung bis 30.10.
Kosten:
Förderbeitrag € 200
normal 160
erm. 120/bis 21 J. 60
Kurs-Nr. 2635204

Montag, 9. November
19.30–21.30 Uhr
Kosten:
Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5/ bis 21 J. 2



Die KI-Sackgasse für das menschliche Gehirn

Können wir ihr noch entkommen?

Vortrag und Gespräch mit PROF. DR. DR. GERTRAUD TEUCHERT-NOODT, Neurobiologin, Bielefeld.

In Baden-Württemberg soll künstliche Intelligenz an den Schulen als Lernmittel eingeführt werden. Lernen mit ChatGPT? Wenn das Denken ausgelagert wird, der Computer die Hausaufgaben macht, was bedeutet das für die Gehirnentwicklung? Am Institut von Prof. Gertraud Teuchert-Noodt wurde über solche Zusammenhänge geforscht und auch, was es für eine gesunde Gehirnentwicklung braucht. Sie wird Erkenntnisse aus der Entwicklungsgeschichte der Menschheit und des Kindes vortragen.



Montag, 16. November
19.30–21.30 Uhr
Kosten:
Förderbeitrag € 15
normal 12
Rentner*innen 10
erm. 8/ bis 21 J. 2



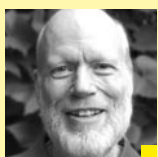
1933–2033 Hundert Jahre zwischen Abgrund und Zukunft

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

1933 markiert einen zivilisatorischen Wendepunkt Europas. Hundert Jahre später – im Jahr 2033 – wird sich die Frage neu stellen, welche Kräfte unsere Gesellschaft tragen: Angst oder Freiheit, Spaltung oder Menschlichkeit, technokratische Kontrolle oder verantwortliche Selbstbestimmung. Der Vortrag spannt einen Bogen zwischen Geschichtsbeusstsein, Gegenwartsdiagnose und Zukunftsverantwortung. Ausgehend von den Erfahrungen des 20. Jahrhunderts, den Gefährdungen demokratischer Kultur und den geistigen Herausforderungen unserer Zeit soll gemeinsam gefragt werden: Welche seelischen, kulturellen und sozialen Fähigkeiten brauchen wir für eine menschenwürdige Zukunft? Und welche Verantwortung tragen wir schon heute – in den verbleibenden sieben Jahren bis 2033?



■ Öffentliche
Einführung, Übung
und Gespräch
Freitag, 13. November
19.30–21.30 Uhr
Kosten:
Förderbeitrag € 10
normal 8
Rentner*innen 6
erm. 5/ bis 21 J. 2



Was will durch mich in die Welt kommen?

Ein Zukunftsseminar

Mit ULRICH MORGENTHALER, Forum3 und Global Event College

Viele Menschen kennen die Frage: Wer bin ich? Doch vielleicht ist eine andere Frage ebenso wichtig: Was will durch mich in die Welt kommen? Im Seminar richten wir den Blick weniger auf die Vergangenheit als auf die Zukunft. Ausgehend von den Herausforderungen, Möglichkeiten und Schwellen des eigenen Lebens erkunden wir, was uns ruft, bewegt und nach Verwirklichung sucht. Nicht Lebensgeschichte und Selbstanalyse stehen im Mittelpunkt, sondern die Wahrnehmung von Zukunftskräften, die bereits in unserem Leben wirksam sein möchten. Dabei richten wir den Blick auf den ätherischen Menschen in uns – auf jene Seite

■ Seminar

Freitag, 13. November
19.30–21.30 Uhr
Samstag, 14. November
10–19 Uhr
Anmeldung bis 6.11.
Kosten:
Förderbeitrag € 150
normal 120
erm. 100/ bis 21 J. 50
Kurs-Nr. 2635205

unseres Wesens, die sich an Möglichkeiten, Aufgaben und Zukunftskräften orientiert.

Durch Gespräche, biografische Übungen, künstlerische Arbeit und Begegnungen mit anderen Teilnehmenden entstehen Räume für neue Einsichten. Wir fragen: Wo stehe ich? Was ruft mich? Was hindert mich? Und: Welcher konkrete nächste Schritt möchte getan werden? Das Finden eines solchen nächsten Schrittes als Entschluss, Praxis oder Verantwortung, der während des Wochenendes sichtbar geworden ist, bildet den Abschluss.



Vortrag & Gespräch

Freitag, 20. November
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 Anthropo-
sophie-basierte Psycho-
therapie, Lehrer und
Forscher



MARKUS TREICHLER:
langjährig an der Filder-
klinik tätig, Gründer des
Instituts für Anthro-
posophie-basierte Psycho-
therapie, Autor u. Dozent

Vortrag & Gespräch

Montag, 23. November
19.30–21.30 Uhr

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



Foto: Benedikt Adler

Was heilt in der Psychotherapie?

Psychologische und spirituelle Ansätze
in der Anthroposophie-basierten
Psychotherapie AbP®

Vortrag und Gespräch mit DR. MED.

JOHANNES REINER und MARKUS TREICHLER,
beide Psychiater und Psychotherapeuten,
Institut Anthroposophie-basierte
Psychotherapie IAbP Stuttgart

Psychotherapie hilft. Das wissen wir aus Erfahrung und wissenschaftliche Studien belegen es. Aber was ist es, das in einer Psychotherapie heilt? Ist es die Methode, ist es die Gesprächsführung, eine spezifische Maßnahme, ist es der Therapeut/ die Therapeutin, oder ist es die Beziehung, oder eine Mischung aus allem? Darüber gehen die Ansichten auseinander. Es ist im Einzelnen schwer zu beweisen, weil Psychotherapie ein lebendiger Prozess zwischen Menschen ist. Wir wollen in dem Doppelvortrag die spezifischen Ansätze der Anthroposophie-basierten Psychotherapie AbP® vorstellen.

- Der **öffentliche Abendvortrag** ist Teil eines Praxis-Seminars für therapeutisch Tätige von Freitag 17 Uhr bis Samstag 16:30 Uhr.
- Für das **Seminar** ist eine Anmeldung erforderlich.
- Weitere Infos: www.anthropsych.de

Strahlung im Griff

Konkrete Tipps für ein gesünderes
Wohnumfeld

Vortrag und Gespräch mit MATTHIAS VON
HERRMANN, Pressereferent und
Campaigner ›diagnose:funk‹, Stuttgart.

SmartPhone, SmartHome, Bluetooth, WLAN – drahtlose Geräte und Datenverbindungen sind so praktisch, dass wir sie nicht mehr missen wollen! Wir nutzen die mobilen funkenden Geräte jeden Tag völlig bedenkenlos, ohne Kenntniss möglicher Gesundheitsfolgen durch die Mobilfunkstrahlung. Doch welche Forschungsergebnisse liefert uns die Wissenschaft dazu? Und wie könnte ein strahlungsarmes Leben aussehen, wäre das überhaupt praktikabel? Matthias von Herrmann, Campaigner bei der Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation Diagnose-Funk e.V., zeigt in seinem Vortrag ganz praktisch, wo es im Haus und in der Wohnung überall strahlt und funkt – und was man dagegen tun kann, um gesünder und entspannter zu leben.

Vortrag & Seminar



Vortrag & Gespräch

Freitag, 4. Dezember
19.30–21.30 Uhr

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

Seminar

Freitag, 4. Dezember
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 5. Dezember
10–18 Uhr

Anmeldung bis 27.11.

Kosten:
Förderbeitrag € 125
normal 100
erm. 80/ bis 21 J. 40
Kurs-Nr. 2635206

Das Horoskop als ein Weg zur Freiheit

Vom eigenen Stern und unserer
Bestimmung im Kosmos

Mit KLAUS SCHÄFER-BLANKENHORN,
Astrologe, Freiburg

Wenn wir alles, was ein Horoskop ausdrücken kann, als Grundlage für einen in dreifacher Weise in Freiheit zu ergreifenden Entwicklungsweg verstehen, so treten wir in Kontakt zu dem in einem Horoskop unsichtbaren Menschen, dem Sternenmenschen. Dieser aus sich selbst heraus handelnde Mensch – in der Anthroposophie wird von ihm als einem Menschen des Bewusstseinsseelenzeitalters gesprochen – kann im Zusammenhang mit seinem Horoskop seine Freiheit im Denken, im Wollen und im Fühlen erleben und ergreifen. Klaus Schäfer-Blankenhorn, geb. 1954, hat seine jahrzehntelangen Forschungen zu diesem Thema bereits in verschiedenen Büchern und vielen Artikeln dargelegt. Er wird an diesem Abend eine sehr konzentrierte Zusammenfassung seines ganz besonderen Versuchs geben, die alte Kunst der Astrologie für den modernen Menschen neu zu definieren.

Der Abendvortrag ist gleichzeitig als Einführung zu verstehen in die seminaristische Arbeit am Samstag, bei der die am Freitag vorgestellten Gedanken vertieft und mit vielen Beispielen konkretisiert werden.

Teilnehmende können Herrn Schäfer-Blankenhorn im Vorfeld des Seminars Beispiele oder Fragen aus ihrem Leben schildern (alisio.de/Kontakt). Er wird diese in die Sternen- oder Planetensprache übersetzen und dabei dann ebenfalls darauf hinweisen, wie die entsprechenden Taten oder Übungen des Menschen ebenfalls als eine besondere Art der Sprache, eben einer Sternen- oder Planetensprache aufgefasst werden können. Mögliche persönlicher Beispiele aus dem Kreis der Teilnehmenden werden selbstverständlich auf Wunsch anonym behandelt.



Göttliches Licht und neue Menschengemeinschaft

Die erneuerte Grundsteinlegung der Michael-Bewegung im 21. Jahrhundert



Mit ULRICH MORGENTHALER, Forum3 und Global Event College

Die erneuerte Grundsteinmeditation Yes-hayahu Ben-Aharons führt zu einer neuen Erfahrung des Christus im Denken, Fühlen und Wollen. Ausgehend von Rudolf Steiners Grundsteinmeditation eröffnet sie einen meditativen Weg, dem auferstandenen Christus als lebendige Wirklichkeit in Geist, Seele und Leib zu begegnen. Dabei geht es nicht nur um individuelle Meditation, sondern auch um die Verwandlung des zwischenmenschlichen Lebens. Aus der erneuerten Grundsteinlegung ist eine neue Praxis der menschlichen Begegnung und Gemeinschaftsbildung hervorgegangen. Durch sie kann Begegnung zu einem Ort geistiger Wahrnehmung und neuer sozialer Verantwortung werden. Vortrag und Seminar führen in diese neue michaelische Praxis der Begegnung ein. Meditation, Gespräch und gemeinsame Übungen sollen erfahrbar machen, wie ein neuer gemeinschaftsbildender Herzraum entstehen kann, in dem Freiheit, Wahrheit und geistige Verbundenheit lebendig werden. Die Inhalte beziehen sich auf Ben-Aharons Arbeiten zur erneuerten Grundsteinlegung und zur Begegnung mit dem Anderen.

Vortrag & Gespräch

Freitag, 11. Dezember
19.30–21.30 Uhr

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

Seminar

Freitag, 11. Dezember
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 12. Dezember
10–19 Uhr

Anmeldung bis 4.12.

Kosten:
Förderbeitrag € 150
normal 120/ erm. 100
Kurs-Nr. 2635207

Im **Vortrag** wird dargestellt, wie aus der erneuerten Grundsteinmeditation eine neue Form menschlicher Begegnung und Gemeinschaftsbildung hervorgehen kann. Der Christus wird nicht nur als inneres Erlebnis, sondern als gegenwärtige Kraft zwischen Menschen erfahrbar.

Im **Seminar** wollen wir die erneuerte Grundsteinmeditation praktisch vertiefen. Durch Meditation, Gespräch und gemeinsame Übungen kann erfahrbar werden, wie sich in der Begegnung mit dem anderen Menschen eine neue geistige Wirklichkeit eröffnet und Gemeinschaft als lebendiger Träger des Christusimpulses entstehen kann.



Weihnachtliche Winter-sonnenwende 2026 Inspirationswanderung bei den Uracher Wasserfällen

Montag, 21. Dezember
14–22 Uhr

Anmeldung bis 14.12.

Kosten:
Förderbeitrag € 60
normal 50
erm. 30/ bis 21 J. 15
Kurs-Nr. 2635208



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

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

Nie vertieft sich die reale geistige Welt so ins Diesseits wie auf Weihnachten zu. Die Stille und der einheitliche Ernst um uns zeugen davon. Auf der Inspirationswanderung an dem idyllischen und kraftvollen Uracher Wasserfall tauchen wir zuerst tief in den geistigen Hintergrund der einmaligen Wintersonnenwende-Stimmung ein. Die übersinnliche Wahrnehmungskraft so geschärft, geht es dann allein mit Aufmerksamkeit meditativ in die Inspirations-Orte und -Aussichten unserer Wahl. Können wir den erfahrungsgemäß möglichen Jahresüberblick der geistigen Welt miterleben? Nach Rückkehr zum verabredeten Ort tauschen wir die Essenz unserer Erlebnisse zum Weihnachts-Zuruf 2026 aus.



Vortrag & Gespräch

Montag, 11. Januar
19.30–21.30 Uhr

Kosten:
Förderbeitrag € 15
normal 12
Rentner*innen 10
erm. 8/ bis 21 J. 2



Die wundersame Welt der Engel

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

Wir sind ständig umgeben von helfenden Wesen. Die wundersame Welt der Engel steht dabei im Mittelpunkt dieses Abends. Wie können wir die Engelwelt erleben und erkennen? Wie kann ich meinen Schutzengel tiefer erfassen? Und wie ist die Stufenleiter der hierarchischen Wesen gebaut? Engel denken, Erzengel fühlen und Urkräfte wollen – was brauchen diese Wesen von uns Menschen als freie kosmische Mitarbeiter der Zukunft? »Wisst Ihr denn nicht, dass sich selbst das Schicksal der Engel an uns entscheiden wird?«, so heißt es schon bei Paulus (1. Korintherbrief). Alle sind eingeladen, an diesem Drama teilzunehmen.

Seminar

Gefühle als Kraftquelle

Seminar mit PETRA NEISSE, Lebensberatung, Stuttgart

Freitag, 15. Januar
19.30–21.30 Uhr

Samstag, 16. Januar
10–18 Uhr

Sonntag, 17. Januar
10–16.30 Uhr

Anmeldung bis 8.1.

Kosten:
Förderbeitrag € 200
normal 170
erm. 140/bis 21 J. 60
Kurs-Nr. 2715201



»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.

Aktuelle Informationen auf www.forum3.de

Vorläufige Vorschau Seminare 2–3/2027

Fr. 05.02. – So. 07.02.

Verbindung mit dem höheren Selbst
Einführung in anthroposophische Meditation

AGNES HARDORP und THOMAS MAYER



Fr. 19.02. / Sa. 20.02.

Menschenbetrachtung
Wovon spricht die menschliche Gestalt?
ALEXANDER SCHAUMANN, Bochum



Do. 18.03.
18–22 Uhr
Online!

Gewaltfreie Kommunikation
Ein Erlebnisabend
GABRIELA REINWALD,
zert. GfK-Trainerin, Stuttgart



Fr. 19.03. / Sa. 20.03.

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



Sa. 20.03.

Ostern 2027
Inspirationswanderung zur
Wurmlinger Kapelle
DIRK KRUSE, Organisationsberater,
Dozent und Forscher, Stuttgart

Aktuelle Informationen der NGO im Forum 3 auf den Homepages

NGO-Treffen im Forum 3



■ Kontakt,
Infos und Termine

ARIWA (Animal Rights Watch)

stuttgart@ariwa.org
Sandra Reidenbach
(Sprecherin der Ortsgruppe Stuttgart)
www.ariwa.org



■ Kontakt,
Infos und Termine

Attac-Stuttgart

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



Stuttgart

■ Kontakt,
Infos und Termine

Gemeinwohl-Ökonomie

Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

stuttgart@econgootd.org
<https://germany.econgootd.org/ueber-uns/regionalgruppen/stuttgart>



■ Kontakt,
Infos und Termine

Global Marshall Plan

Netzwerk für eine Welt in Balance

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

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

Gabriele Appel, Anna Biletska, Frieder Boehncke, Christof Brunner, Latizia Furtwängler, Julia Karwan, Markus Klemenz, Florian Kling, Dario Köster, Tizia Kopfschlägl, Gabriela Kühner-Gernert, Johannes Lamparter, Pirmin Landmann, Samira Lang, Lilly-Loveleen Laschet, Anna Marion, Dieter Nelle, Karoline Opitz, Nahuel Pozo, Elena Ulrich-Salvasohn, Meret Schamal, Jessica Unterberger, Simone Weise, Christopher Wittkopp, Mathilda Wragge

Allgemeine Auskunft

Telefon 0711 4400749-77
Montag, 14. September bis Freitag, 23. Oktober
Montag, 2. November bis Dienstag, 22. Dezember
Montag bis Freitag von 18 bis 20 Uhr,
ansonsten Anrufbeantworter

Forum Café

Telefon 0711 4400749-85, ab 15.00 Uhr
montags bis freitags, 15–23 Uhr;
samstags, 12–20 Uhr
Anna Marion, Nahuel Pozo, Elena Ulrich-Salvasohn, Gabriele Appel, Anna Biletska, Tizia Kopfschlägl, Samira Lang, Meret Schamal, Mathilda Wragge

Ausstellungen

Telefon 0711 4400749-74 Markus Fricke

Forum Theater

Kartentelefon 0711 4400749-99, Büro 4400749-92
Dieter Nelle, Markus Klemenz, Gabriela Kühner-Gernert, Frieder Boehncke, Pirmin Landmann, Christopher Wittkopp, Latizia Furtwängler, Lilly-Loveleen Laschet

Regelmäßige Kurse und Seminare

Telefon 0711 4400749-77
Markus Fricke, Gaby Morgenthaler, Christof Brunner, Jessica Unterberger, Florian Kling

Wochenendkurse und Chor

Telefon 0711 4400749-75
Simone Weise

Vorträge

Telefon 0711 4400749-66
Ulrich Morgenthaler, Gaby Morgenthaler, Julia Karwan

Finanzen und Verwaltung

Telefon 0711 4400749-44, Fax 0711 4400749-43
Ingrid Lotze, Karoline Opitz, Johannes Lamparter

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 2027/28 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, Regelmäßige Kurse und Gastgruppen

Programmhelfer

Titelbild: Jörg Abendroth
Gestaltung: studio m / Maren Witthoeft
Druck: Offizin Scheufele Druck und Medien GmbH

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Ulrich Morgenthaler



Elke Woitinas



Markus Fricke



Gaby Morgenthaler



Dieter Nelle



Ingrid Lotze



Richard Appel



Karoline Opitz



Markus Klemenz



Simone Weise



Anna Marion



Nahuel Pozo



Pirmin Landmann



Elena Ulrich-Salvasohn



Dario Köster



Gabriela Kühner-Gernert



Johannes Lamparter



Christof Brunner



Jessica Unterberger



Frieder Boehncke



Christopher Wittkopp

Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst



Tizia Kopfschlägl
Café



Anna Biletska
Café



Mathilda Wragge
Café



Samira Lang
Café



Meret Schamal
Café



Julia Karwan
Vorträge, Seminare



Lilly-Loveleen Laschet
Theater



Latizia Furtwängler
Theater



Florian Kling
Kurse

Information zur Anmeldung

Verantwortlich

Simone Weise, Markus Fricke, Gaby Morgenthaler

Büro- und Telefonzeiten

Montag bis Freitag von 18 bis 20 Uhr

Montag, 14. September bis Freitag, 23. Oktober

Montag, 2. November bis Dienstag, 22. Dezember

E-Mail: kursbuero@forum3.de

Anmeldung

■ **Persönlich** im Kurs-Büro, 2. Stock

■ **Telefonisch**

Regelmäßige Kurse und Seminare: 0711 4400749-77

Wochenendkurse: 0711 4400749-75

■ **Schriftlich** über www.forum3.de

oder mit nebenstehendem Formular.

Als Brief an Forum 3, Kurs-Büro,

Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart

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

Bezahlung

■ Mit **Bargeld** im Kurs-Büro, innerhalb von drei Werktagen, sonst behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben.

■ Per **Überweisung** – nur in Verbindung mit einer Anmeldung (Bankverbindung siehe rechte Seite). Wird die Kursgebühr nicht innerhalb von drei Werktagen überwiesen, behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben.

■ Durch **Bankeinzug** mit nebenstehendem Formular oder über Anmeldung auf www.forum3.de

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

Verbindlichkeit der Anmeldung

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

Abmeldung

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

Ermäßigung

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

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

Schnuppern

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

Pausen und Ferien

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

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

Jugend- und Erwachsenenarbeit

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

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

Datenschutzerklärung

www.forum3.de/datenschutzerklaerung/

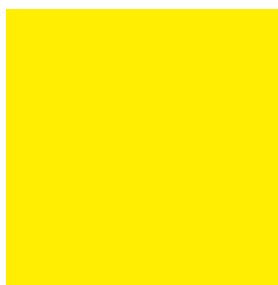
Räume im Forum 3

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

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

Anfragen an

- Markus Fricke, Kurs-Büro, 2. Stock oder Telefon 0711 4400749-74 (sonst 4400749-77)
- montags, dienstags, donnerstags – jeweils 17–19 Uhr
- Montag, 14. September bis Dienstag, 22. Dezember (nicht in den Herbstferien 26. bis 30. Oktober)



Anmeldung auch online möglich: www.forum3.de

Hiermit melde ich mich an

Titel des Kurses / Seminars Kursnummer

Termine Kurs-/Seminargebühr

Titel des Kurses / Seminars Kursnummer

Termine Kurs-/Seminargebühr

Vorname Name Alter

Straße PLZ / Wohnort

Telefon: Festnetz (privat) Mobil

E-Mail

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



Datum Unterschrift

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



Datum Unterschrift

Die Anmeldung ist nur gültig mit dieser Einwilligung!

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

☐ Zahlung per Überweisung

(Die Anmeldung ist gültig ab Eingang der Zahlung.)

An Forum 3 e.V.

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE41 4306 0967 0023 9484 10

BIC: GENODEM1GLS

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

Wichtig bei Überweisung!

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

☐ Zahlung per SEPA-Lastschrift + Vorabinformation

(Die Anmeldung ist gültig ab Eingang des Lastschriftauftrags.)

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

NameKommaVornameKommaKursnummer

Bitte ankreuzen:

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

Gläubiger-Identifikationsnummer des Forum 3 e.V.:

DE16ZZZ00000590217

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

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

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

Bank

IBAN

BIC

Nach- und Vorname der Kontoinhaberin / des Kontoinhabers

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

Ort / Datum

Unterschrift

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

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

Forum 3 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 und Tischreservierung
Telefon 0711 4400749-85
cafe@forum3.de

Sommerpause 2026

Vom 27. Juli bis 12. September
ist das Café geschlossen.
Ab Montag, den 14. September
haben wir wieder geöffnet.

Schließzeiten Weihnachten 2026/2027

Vom 21. Dezember 2026 bis 6. Januar 2027
haben wir eine Weihnachtspause.
Ab Mittwoch, den 7. Januar 2026
haben wir wieder geöffnet.

Verantwortlich

Anna Marion
Elena Ulrich-Salvasohn
Nahuel Pozo

www.forum3.de

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



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

Open Stage

→ Termine siehe forum3.de

→ Open Stage
bei Interesse an einer
Teilnahme E-Mail an:
openstage@forum3.de



Es gibt ab
September
ein neues
Leitungsteam
im Café.

- Anna Marion
- Elena Ulrich-Salvasohn
- Nahuel Pozo

