



# DAS BUNTE SOMMERPROGRAMM 29.07.-06.09.2024

**AUSFLUG CHIEMSEE mit MARIE und CLAUDIA**  
In alter Tradition fahren wir zusammen an den Chiemsee, setzen mit dem Schiff rüber zur Herren- und Fraueninsel für Fischbrötchen und zum Baden.

**AUSFLUG AUGSBURG mit UWE und FABIENNE**  
Besuch des Textil- & Industriemuseums mit Führung durch die Ausstellung von Alice & Arno Schmidt.

**AUSFLUG KOCHELSEE mit ANDREA und CLAUDIA**  
Mit dem Zug und dem Bus fahren wir an den schönen Kochelsee, besuchen das Franz Marc Museum und gehen im Anschluss schwimmen.

**AUSFLUG STARBERGER SEE mit ANDREA und ERJA**  
Auf den Spuren von Sissi besuchen wir das Kaiserin Elisabeth Museum in Posenhofen, wandern zur Roseninsel und baden im See.

**Walking und Entspannung im Park mit ANNIKA**  
Gemeinsam mit ANNIKA schlendern wir durch den Park und genießen das Leben.

**Daumenkino bzw. Stop-Motion-Film Workshop mit MARIE**  
Als Daumenkino oder als Stop-Motion-Film mit Fotos werden von uns Geschichten entwickelt.

**TheA SOMMERFEST I**  
Freitag, 26.07.2024  
14:30 - 17:00 Uhr

**TheA SOMMERFEST II**  
Freitag, 06.09.2024  
14:30 - 17:00 Uhr

**Vorsorge Workshop mit MARIE**  
Hier geht es um Patientenverfügung, Testament, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht. Wir gehen jedes Formular genau durch. Wir klären unsere Fragen und Vorstellungen, damit wir in jeder Situation selbstbestimmt bleiben.

**Circle Singen, Stimmspiele mit JAKOB**  
Warmup fürs Körperbewusstsein, die Stimme ausprobieren, eigene und gemeinsame Klänge finden, Circle Singen und einfache Impro-Spiele.

**Rhythmus mit ANDI**  
Wir trommeln freie und feste Stücke (meist afrikanische Rhythmen). Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Salsa-Kurs mit ERJA und RICARDO**  
Mit Schwung aufs Parkett!! Wir bringen Euch die Grundschrirte des Salsa Tanzes bei.

**Qigong im Hof mit FABIENNE**  
eine Stunde, offen für alle, keine besonderen Voraussetzungen oder Kleidung notwendig. Thema: die Tierformen im Qigong, vor allem das Spiel der Fünf Tiere, also Hirsch, Tiger, Kranich, Affe und Bär.

**Schmuck aus Zinn mit JAN**  
Für diesen Workshop werden Kleinfragmente eingesammelt und abgeformt. Anschließend werden diese in Zinn gegossen.

**Schmuckanhänger aus Perlen etc. Workshop mit DOERTHE**  
...aus Fäden, Perlen, Fundstücken... entsteht ein Schmuckstück zum Umhängen, Anhängen,....

**Die Werkstatt ist Montag – Freitag von 14:30 bis 18:00 Uhr geöffnet.**

**CLOWNS Workshop mit ISABEL und ANDI**  
Entschleunigt, humorvoll und wohlwollend nähern wir uns spielerisch der Figur des Clowns. Pausen und Austausch sind erwünscht. Gerne eigenes Kostüm oder Hut, Schuhe etc. mitbringen.

**Yin & Yang-Yoga mit CLAUDIA**  
Wir beginnen mit achtsamen sanften Yoga-Haltungen, kommen in den Flow mit einer fließenden und energetisierenden Yang-Sequenz und genießen am Ende tief entspannende Yin-Asanas. So erfährst du Verbindung mit dir selbst, Bewegung für deinen Körper und Entspannung auf allen Ebenen.

**Interviewgruppe mit FABIENNE**  
Was möchten wir von jemandem erfahren? Wie bringt man einen Menschen ins Erzählen? Wie unterbricht man halbwegs elegant ein Gespräch, das in die Leere geht oder droht, in einen Streit auszuarten? All das üben wir gemeinsam.

**Impulsworkstatt mit ANDREA**  
Welche Charakterstärken könnt ihr in euch entdecken und welche Stärken „schlafen“ gerade? In meinem Workshop führe ich Euch zu euren persönlichen Stärken und zeige, wie euch diese Kraft und Energie für den Alltag schenken können. Kartengestaltung inklusive.

**Tanzreise mit KARINA**  
Nachdem wir erstmal im Raum und im Körper angekommen sind, lade ich Euch auf eine Tanzreise ein. Auf eine Begegnung mit Dir selbst, Deinem Körper und mit Anderen.

**Intensivschreibgruppe mit BRIGITTE, WOLFGANG und FABIENNE**  
Für TeilnehmerInnen, die ein eigenes Schreibprojekt haben, bzw. an ihrem Beitrag für das Buch, das wir veröffentlichen werden, arbeiten möchten.

**Rahmen als Teil des Bildes mit JOHANNES**  
Traditionelle und experimentelle Möglichkeiten des Bilderrahmens, auch als Vorbereitung für die Ausstellung „Ping Pong“ im Giesinger Bahnhof.

**Linolschnitt mit CHRISTOPHER**  
Mit speziellem Werkzeug ritzen wir ein Negativmuster in Linoleumplatten und drucken danach unsere Bilder.

**Das TheA-Café ist wie gewohnt Mo, Di, Do & Fr für Euch da.**  
**Am Mi gibt es von 13:00 bis 15:00 Uhr Kaffee, Tee und Kuchen.**

**Collagen und Malen mit IRIS und KARIN**  
Collage spielt mit Malerei! Wir finden Formen und Farben; wir schnippeln, reißen, kleben, pinseln und spachteln.

**Atem und Stimme mit SIGRID**  
Das Angebot richtet sich an alle, die die gesamtkörperlichen Zusammenhänge von Bewegung, Atem und Stimme für sich erfahren und anwenden möchten.

**Musikgruppe mit ANDI**  
Keine Vorkenntnisse nötig! Jeder, der Musik mag und machen möchte, ist willkommen.

**Meditation mit ESTHER**  
Fantasiereise mit ätherischen Ölen.

## WOCHE 1

29.07. Montag	30.07. Dienstag	31.07. Mittwoch	01.08. Donnerstag	02.08. Freitag
11:00 - 12:00 Walking und Entspannung im Park*		11:00 - 12:00 Meditation		
15:00 - 17:00 „Stop Motion“ Daumenkino*	12:30 - 14:30 Schmuck aus Zinn		12:30 - 14:30 Schmuck aus Zinn	
15:30 - 16:30 Rhythmus*	15:00 - 17:00 Vorsorge Workshop*	14:30 - 15:30 Qigong im Hof*	15:00 - 16:30 Linolschnitt	15:30 - 17:00 Rahmen als Teil des Bildes*
16:45 - 17:45 Musik- gruppe*	18:00 - 19:30 Salsa-Kurs	18:00 - 19:30 Salsa-Kurs	17:00 - 18:30 Vorb. Intensiv- schreibgruppe	

## WOCHE 2

05.08. Montag	06.08. Dienstag	07.08. Mittwoch	08.08. Donnerstag	09.08. Freitag
11:00 - 12:30 Yin & Yang- Yoga	11:00 - 13:00 Collagen und Malen	ganztags Ausflug Chiemsee	11:00 - 13:00 Collagen und Malen	
15:00 - 17:00 „Stop Motion“ Daumenkino*	12:00 - 14:00 Intensiv- schreib- gruppe	12:30 - 14:30 Schmuck aus Zinn	12:00 - 14:00 Intensivschreib- gruppe	12:00 - 14:30 Schmuck aus Zinn
	15:00 - 17:00 Vorsorge Workshop*	14:30 - 15:30 Qigong im Hof*	15:00 - 16:30 Linolschnitt	15:30 - 17:00 Rahmen als Teil des Bildes*
16:00 - 18:00 Intensiv- schreib- gruppe		16:00 - 18:00 Intensiv- schreib- gruppe		16:00 - 18:00 Intensiv- schreib- gruppe

## WOCHE 3

12.08. Montag	13.08. Dienstag	14.08. Mittwoch	15.08. Donnerstag	16.08. Freitag
11:00 - 12:30 Yin & Yang- Yoga	12:00 - 15:00 Schmuck- anhänger aus Perlen etc.	12:00 - 15:00 Schmuck- anhänger aus Perlen etc.		12:00 - 15:00 Schmuck- anhänger aus Perlen etc.
12:00 - 14:30 Schmuck aus Zinn	ganztags Ausflug Augsburg	14:00 - 16:00 Circle Singen & Stimmspiele*	<b>FEIERTAG</b>	14:00 - 16:00 Circle Singen & Stimmspiele*
14:00 - 16:00 Circle Singen & Stimmspiele*		14:30 - 15:30 Qigong im Hof*	<b>das TheA ist heute ge- schlossen!</b>	
15:00 - 17:00 „Stop Motion“ Daumenkino*	15:00 - 17:00 Vorsorge Workshop*	16:00 - 17:00 Interview- gruppe		

## WOCHE 4

19.08. Montag	20.08. Dienstag	21.08. Mittwoch	22.08. Donnerstag	23.08. Freitag
11:00 - 12:30 Yin & Yang- Yoga	11:00 - 13:00 Collagen und Malen	ganztags Ausflug Kochelsee	11:00 - 13:00 Collagen und Malen	12:00 - 13:30 Atem und Stimme*
		14:30 - 15:30 Qigong im Hof*	14:30 - 18:00 Clowns Workshop*	14:30 - 18:00 Clowns Workshop*
				15:30 - 17:00 Rahmen als Teil des Bildes*

## WOCHE 5

26.08. Montag	27.08. Dienstag	28.08. Mittwoch	29.08. Donnerstag	30.08. Freitag
11:00 - 12:30 Yin & Yang- Yoga	11:00 - 14:00 Impuls- werkstatt			
		14:30 - 15:30 Qigong im Hof*	14:30 - 16:00 Tanzreise	
		16:00 - 17:00 Interview- gruppe		15:30 - 17:00 Rahmen als Teil des Bildes*

## WOCHE 6

02.09. Montag	03.09. Dienstag	04.09. Mittwoch	05.09. Donnerstag	06.09. Freitag
11:00 - 12:00 Walking und Entspannung im Park*	ganztags Ausflug Starn- berger See	11:00 - 12:00 Meditation	12:00 - 13:30 Atem und Stimme*	
15:30 - 16:30 Rhythmus*		14:30 - 15:30 Qigong im Hof*		<b>14:30 - 17:00 SOMMER- FEST II</b>
16:45 - 17:45 Musik- gruppe*		16:00 - 17:00 Interview- gruppe		

Legende:



TheA-Café



Werkstatt



Metzstraße

Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Angebote mit Anmeldung. Regelmäßige Teilnahme erwünscht. Listen hängen im Café.

\* Freies Angebot, jeder kann ohne Anmeldung dazu kommen.