



SOMMERPROGRAMM

03.08 – 28.08.2026

Mi
05.08.

KOCHELSEE

**Wandern mit
Andrea und Valerie**

Mit dem Zug und Bus fahren wir an den schönen Kochelsee und wandern den Felsenweg vom Walchensee-Kraftwerk nach Schlehdorf. Mit dem Boot geht es zurück nach Kochel, wo wir einkehren. Danach Baden im See.

CHIEMSEE

mit Uwe und Andrea

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

Mi
12.08.

**PUPPENKISTE
mit Uwe**

Lasst euch überraschen!
Ob in Augsburg oder München,
oder, oder...
die Puppen werden
tanzen. Mehr Infos gibt
es dann im Aushang.

Mi
19.08.

LANDSHUT

**Ein kunstsinniger Tag
mit Marie und Claudia**

Besuch des KOENIGmuseums,
Natur-Pause an der Isar, natürlich mit
Kaffee und Kuchen, inspirierender
Spaziergang durch LA mit seinen
historischen Bauten, prunkvollen
Fassaden und beeindruckender
Kunst im öffentlichen
Raum.

Mi
26.08.

Mo
10.08.

KUNSTHALLE

**„Haar-Macht-Lust“
mit Andrea**

Ausflug mit Andrea zur Kunsthalle
in die aktuelle Ausstellung:
„Haar-Macht-Lust“
inkl. Führung
und anschließendem
Eis-Essen.

Fr

31.07.

SOMMERFEST



WOCHE 1

Mo 03.08.

Di 04.08.

Mi 05.08.

Do 06.08.

Fr 07.08.

11:30 – 12:30

Sweet Summer
Silence

12:00 – 13:30

Atem und
Entspannung

AUSFLUG

Kochelsee

11:00 – 12:00

Führung:
Themengarten
am ÖBZ

13:45 – 15:45

Chorprojekt

12:00 – 13:30

Yoga

12:00 – 13:30

Die 5 Rhythmen

13:00 – 15:00

Daumenschalen
aus Ton

13:30 – 15:00

gestische
Malerei

14:00 – 15:00

Qigong
der 5 Elemente
✱

16:00 – 18:00

Arbeiten mit Ton
✱

14:30 – 16:30

offene
Schreibgruppe
✱

15:00 – 16:00

Hofspiele
✱

15:00 – 17:00

Spiele-
nachmittag

14:00 – 16:00

Wolljour

17:30 – 19:00

langer Abend
im Café
✱

15:30 – 17:00

Circle Singing
✱

16:00 – 17:30

ImproTheater

16:00 – 17:30

Critical
Response
Process

18:00 – 20:00

langer Abend
in der ✱
Werkstatt

18:00 – 20:00

Bandprojekt



WOCHE 2

Mo 10.08.

Di 11.08.

Mi 12.08.

Do 13.08.

Fr 14.08.

11:30 – 14:30

Modellieren
einer Büste

11:30 – 14:30

Modellieren
einer Büste

AUSFLUG

Chiemsee

11:30 – 14:30

Modellieren
einer Büste

11:30 – 14:30

Modellieren
einer Büste

AUSFLUG

Kunsthalle
Haar-Macht-Lust

12:00 – 13:30

Atem und
Entspannung

10:30 – 13:30

Modellieren
einer Büste

12:00 – 13:30

Yoga

12:00 – 13:30

Die 5 Rhythmen

14:30 – 15:30

Wunsch-
Meditation

13:45 – 15:45

Chorprojekt

13:30 – 15:00

gestische
Malerei

14:00 – 15:00

Qigong
der 5 Elemente



14:30 – 17:30

Kreativer
FotoWorkshop
im Freien

14:30 – 16:30

offene
Schreibgruppe



15:00 – 16:00

Hofspiele



15:00 – 17:00

Spiele-
nachmittag

14:00 – 16:00

Wolljour

17:30 – 19:00

langer Abend
im Café



15:30 – 17:30

Rappen

16:00 – 17:30

ImproTheater

18:00 – 20:00

langer Abend
in der *



Werkstatt

18:00 – 20:00

Bandprojekt



WOCHE 3

Mo 17.08.

Di 18.08.

Mi 19.08.

Do 20.08.

Fr 21.08.

11:00 – 12:30

Linolschnitt
und -druck

11:00 – 12:30

Linolschnitt
und -druck

AUSFLUG

Puppenkiste

12:00 – 13:30

Die 5 Rhythmen

11:30 – 12:30

Sweet Summer
Silence

12:00 – 13:30

Atem und
Entspannung

12:00 – 13:30

Yoga

13:00 – 15:00

Stadtstempeln

14:30 – 17:30

Neurographik

13:45 – 15:45

Chorprojekt

13:30 – 15:00

gestische
Malerei

14:00 – 15:00

Qigong
der 5 Elemente
✱

14:30 – 16:30

offene
Schreibgruppe
✱

15:00 – 16:00

Hofspiele
✱

15:00 – 17:00

Spiele-
nachmittag

14:00 – 16:00

Wolljour

17:30 – 19:00

langer Abend
im Café
✱

15:30 – 17:30

Rappen

16:00 – 17:30

Critical
Response
Process

18:00 – 20:00

langer Abend
in der ✱
Werkstatt

18:00 – 20:00

Bandprojekt



WOCHE 4

Mo 24.08.

Di 25.08.

Mi 26.08.

Do 27.08.

Fr 28.08.

11:30 – 14:30

Freude am
Zeichnen

11:30 – 14:30

Freude am
Zeichnen

AUSFLUG

Landshut

10:30 – 12:30

Zeichen-
techniken

11:00 – 15:00

(TheA) T-Shirts
bedrucken

11:30 – 12:30

Sweet Summer
Silence

12:00 – 13:30

Atem und
Entspannung

11:30 – 14:30

Freude am
Zeichnen

12:00 – 13:30

Yoga

12:00 – 13:30

Die 5 Rhythmen

14:30 – 15:30

Meditation

13:45 – 15:45

Chorprojekt

13:30 – 15:00

gestische
Malerei

14:00 – 15:00

Qigong
der 5 Elemente
✱

15:30 – 16:30

Rhythmus

14:30 – 16:30

offene
Schreibgruppe
✱

15:00 – 16:00

Hofspiele
✱

15:00 – 17:00

Spiele-
nachmittag

14:00 – 16:00

Wolljour

16:00 – 18:00

Arbeiten mit Ton
✱

17:30 – 19:00

langer Abend
im Café
✱

16:00 – 17:30

Critical
Response
Process

16:45 – 17:45

Musikgruppe

18:00 – 20:00

langer Abend
in der ✱
Werkstatt

18:00 – 20:00

Band

Sweet Summer Silence (C) **mit CHRISTINA**

Wir backen zusammen sommerliche Kuchen und legen dabei den Fokus auf das gemeinsame Tun und nicht auf nebenbei geführte Gespräche.
Mit max. 3 angemeldeten TN (gerne mit Warteplätzen).

Meditation (C) **mit LYDIA**

Lydia lädt euch im Klavierraum zu einer Wunschmeditation ein.
Seid herzlich willkommen.

Arbeiten mit Ton (W) ✱ **mit MARIE**

Für Alle, die mit Ton bauen, formen, spielen, spüren, einpacken, planschen, werfen, Welten schaffen wollen.

Gemeinsam oder ganz für sich.

Ab 16:00 Uhr starten wir gemeinsam mit Einstimmung und Inspirationen.

Atem und Entspannung (T) **mit SIGRID**

Einfache und gut nachvollziehbare Atem- und Bewegungsübungen vermitteln ganzheitliche Entspannung und gleichzeitig das Erlebnis persönlicher Kraft.

Der natürliche Atemfluss wird wieder erfahrbar. Muskuläre Spannungen lösen sich, das ganze Körpererleben wird präsenter, beweglicher und flexibler, der Geist beruhigt.

Chorprojekt (T) **mit SIGRID**

Viermal eintauchen in gemeinsames chorisches Singen:

Wir werden eine bunte Mischung von Chorstücken aus verschiedenen Stilrichtungen spielerisch entdecken und lernen. Ich freue mich über viele Anmeldungen.

Daumenschalen aus Ton – formen, brennen, glasieren (W) **mit GRETA**

In diesem zweiteiligen Workshop gestalten wir Schalen aus Ton mit der einfachen und archaischen Technik der Daumenschale. Das ruhige Formen mit den Händen wirkt entschleunigend und meditativ. Auch symbolisch steht die Schale für das Halten und Bewahren.

Offene Schreibgruppe (C) ✱
mit FABIENNE

Motto: Gefühle verdichten

Dieses Jahr ist die Schreibgruppe poetisch: Wir reimen, richtig und falsch, spielen mit Kurzformen, Elfchen, Haiku, Tankas, Limerick und sogar mit Oden und Balladen.

Die Gruppe ist offen.

Langer Abend Werkstatt (W) ✱
mit JOHANNES

Während des Sommerprogramms ist die Werkstatt für Alle geöffnet.

Am Dienstag bis 20 Uhr.

Circle Singing (T) ✱
mit JAKOB

Musik machen für Alle

Wir singen einfache Circle Songs und machen dazu Körperpercussion und Stimm- und Aufwärmspiele.

Du kannst deine Stimme so einbringen, wie es für dich gerade passt.

Langer Abend (C) ✱
mit FABIENNE

Das TheA Café bleibt bis 19 Uhr offen.

Wenn wir Lust haben, können wir etwas zusammen lesen, einander Geschichten erzählen, Fruchtcocktails erfinden, Picknicken.

Oder einfach ein wenig abhängen in den Abend hinein.

Hofspiele (C) ✱

Ob Badminton, Wikingerschach oder andere Bewegungsspiele – hier ist für alle etwas dabei!

Maskenbau (W)
mit GRETA

Der Maskenbau wird auch im Sommerprogramm fortgeführt: Bestehende Masken können weiterbearbeitet und neue begonnen werden. Bitte beachte, falls dich das interessiert, dass die Fertigstellung einer Maske über den Zeitraum des Sommerprogramms hinausgehen wird. Der Entstehungsprozess umfasst mehrere Arbeitsschritte. Schnuppern ist nicht möglich.

Bandprojekt (T) mit ANDI

Andi lädt zu seinem Band-Workshop ein.
Nach einem musikalischen Warm-Up
und kurzer Improvisation,
finden sich Instrumente und Stimmen
zusammen und entdecken die Freude am
gemeinsamen Musizieren.

Yoga (T) mit CLAUDIA

Wir beginnen mit achtsamen sanften
Yoga-Haltungen und kommen in
den Flow mit einer fließenden und
energetisierenden Yang-Sequenz.
Die zweite Hälfte der Stunde genießen
wir mit tief entspannendem Yin-Yoga.

Gestische Malerei (W) mit IRIS

Auf großen Formaten
lassen wir der Malerei freien Lauf.
Dabei bringen spontane
Bewegungsimpulse
die Farben zum Tanzen.

Spielnachmittag im Klavierraum (C) mit RALPH

Es geht um Spaß, Lachen und Geselligkeit,
daher auch der Name Gesellschaftsspiele.
Da gibt es zum Beispiel dieses „TAC“.
Gerne werde ich euch diese herausfordernde
Form eines „Mensch ärgere dich nicht“
vorstellen.
Dieses und weitere Spiele mit Interaktion und
Kooperation sollen im Mittelpunkt stehen.

Improtheater (T) mit VALERIE und UWE

Gemeinsam als Gruppe nähern wir uns
der Welt des Improvisationstheaters an
und beobachten, wie durch das Verlassen
auf andere und die eigene Kreativität
ganze Szenen entstehen.
Für alle, die Lust auf Impro und das
Ausprobieren von Spielen haben.
Keine Vorerfahrung nötig.

Führung: Themengarten am ÖBZ mit SÉBASTIEN

Die Führung an sich dauert ca. 1 Stunde.
Ich erkläre unterschiedliche ökologische
Zusammenhänge und nehme dabei
Bezug auf die Bepflanzungen
(8 Beete à 40qm).
Ein Besuch im nahegelegenen Biergarten
können wir gerne machen.

Die 5 Rythmen (T) mit UWE

Die 5 Rhythmen sind eine Tanz- und Meditationspraxis, mit dem Ziel die innere Tänzerin/Tänzer hervorzulocken – unabhängig von Erfahrung, Alter oder Fitness.

5 unterschiedliche Rhythmen führen uns zu unserem Energiepotential und der Quelle unseres kreativen Ausdrucks. Wir kommen da an, wo unsere Bewegungen natürlich und echt sind.

Wolljour (C) mit MARION

Wir verbinden die Rhythmik des Strickens mit stärkenden Impulsen der Positiven Psychologie. Die gleichmäßigen Handbewegungen beim Stricken signalisieren dem Gehirn Sicherheit. Du erlernst eine Methode zur direkten Stressregulation, die wie eine Meditation wirken kann. Dieser Kurs ist als geschützter Rückzugsort konzipiert – ohne Leistungsdruck: Es gibt hier kein „perfekt“.

Qigong im Hof ✨ (bei Regen unter den Arcaden) mit FABIENNE

Qigong der fünf Elemente

Mit bekannten und neuen Übungen erforschen wir die fünf chinesischen Elemente, Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde, die Gruppe ist offen und findet im Freien statt

Critical Response Process (C) (Klavierraum) mit GRETA

Ich lade jeweils eine Person ein, ein eigenes Bild oder Werk in einer kleinen Gruppe im geschützten Raum besprechen zu lassen. Grundlage ist der „Critical Response Process“ von Liz Lerman – eine respektvolle Methode, um über Kunst zu sprechen, ohne zu bewerten oder zu verletzen.

Modellieren einer Büste (W) mit JAN

Im Sommerprogramm schulst du dein plastisches Verständnis. Anhand eines Gipskopfes, einer antiken Skulptur lernst du, Formen und Proportionen zu beobachten und plastisch in Ton umzusetzen.

Kreativer Foto-Workshop im Freien mit ESTHER und MARINA

Mit Kostümen, Masken und Körperbewegung tauchen wir gemeinsam in eine fantasievolle Verwandlungswelt ein. Durch kleine Übungen kommen wir sanft in den Flow und erleben ein warmes kreatives Miteinander. Danach entstehen im Freien besondere Foto-Momente.
Kreativ. Frei. Gemeinsam.
Dauer: max. 3 Stunden

Rappen (T) **mit JAKOB**

Rappen ganz einfach!
Wir grooven uns ein ins rhythmische
Sprechen, und schreiben und rappen
dann gemeinsam einen Song.
Das Thema finden wir zusammen.

Linol-Schnitt und -Druck (W) **mit CHRISTOPHER**

Der Linolschnitt entführt Dich
in eine neue Welt des „Zeichnens“ durch
Wegschnitzen der Umgebung.
Der folgende Druck zeigt uns quasi das
Negativ Deiner „Zeichnung“.

Neurographik (W) **mit KATJA**

Neurographik verbindet kreatives Zeichnen
mit einer besonderen Methode zur Reflexion
und Entspannung. Es entstehen intuitive Bil-
der, die helfen können, Gedanken zu ordnen,
Stress loszulassen und neue Perspektiven
zu entdecken. Ohne Vorkenntnisse ist dies
ein inspirierender Workshop für alle, die
Kreativität einmal auf eine ungewohnte und
persönliche Weise erleben möchten.

Freude durch und am Zeichnen (W) **mit CHRISTOPHER**

Ihr habt Euch schon immer gefragt, ob es
einen wirklichen Unterschied zwischen
dem Zeichnen und dem Malen gibt?
Meistens denkt man eben an Bleistift-
zeichnung und Ölgemälde. Im Workshop
zeichnen wir mit Pinsel, Stift, Feder
und Messer und unterschiedlichsten
Materialien.

Rhythmus (T) **mit JASMIN**

Wir trommeln frei
(d. h. freie Improvisation) und auch feste
Stücke (meist ein afrikanischer Rhythmus).
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Die einzige Bedingung ist: man sollte bis
4 zählen können!

Musikgruppe (T) **mit JASMIN**

Wer ein Instrument spielt ist willkommen.
Wer eine Rassel oder Triangel bedienen
kann, wer gerne singt, ist willkommen.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
Die einzige Bedingung ist: Man sollte
Musik mögen!

Band (T) mit JASMIN

Wir sind eine feste Band, in der alle ein Instrument spielen oder in ein Mikrofon singen. Gesang, Cello, Klavier, Gitarre, Akkordeon und Bass. Streicher und Bläser wären herzlichst willkommen!

TheA T-Shirts bedrucken (W) mit JASMIN

T-Shirt-Druck mit Schablonentechnik
Gestalte dein eigenes T-Shirt. Lerne die Grundlagen des Textildrucks kennen und wie aus selbst hergestellten Schablonen individuelle Motive entstehen. Mit dem Logo des TheA und kreativen eigenen Ideen bedrucken wir T-Shirts von Hand und machen jedes Stück zu einem Unikat.
Bitte eigenes T-Shirt mitbringen!

Stadtstempeln mit JULIANE

Beim Stadtstempeln werden dreidimensionale Formen aus dem Stadtraum und Details im öffentlichen Raum mit Knetstempeln gesammelt und zweidimensional auf Papier reproduziert. Während der performativen künstlerischen Arbeit im (öffentlichen) Raum entsteht ein Dialog mit Orten und Menschen.

Sommerfest ✱ von und mit uns ALLEN

am Freitag, 31. Juli von 14 – 17 Uhr
Wir freuen uns über eure kulinarischen und künstlerischen Beiträge!
Listen zum Eintragen werden im Café ausgehängt.
Es finden an diesem Tag keine Angebote statt, die Werkstatt bleibt geschlossen.

Legende

Café (C) allgemeine Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do, Fr 13 – 17:30 Uhr
Di 13 – 19:00 Uhr

Werkstatt allgemeine Öffnungszeiten:
(W) Mo, Do, Fr 15 – 18:00 Uhr
Di 15 – 20:00 Uhr
Maskenbau (W) Mi 14:30 – 18 Uhr

Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Angebote mit Anmeldung.

Listen dazu hängen im Café. Bitte tragt Euch nur ein, wenn ihr auch wirklich kommt.

✱ bedeutet freies Angebot, jede*r kann ohne Anmeldung dazu kommen.

Hof/extern

Metzstraße (T)