



**Mit der Maus in die offene Werkstatt fürs LICHTERFEST - und mit viel
Programm in den Oktober!**

Liebe*r KAPUZINER-Freund*in,

wir starten am 3. Oktober mit "Türen auf mit der Maus" (bereits ausverkauft) die offene Lichterfestwerkstatt und öffnen sie regelmäßig ab dem 7. Oktober. Und auch sonst ist wieder einiges los, von Improtheater über Märkte (für Kurzentschlossene noch mit Sonderangebot!) zu zahlreichen neuen und bewährten Kursen und offenen Angeboten. Außerdem begrüßen wir herzlich unsere neuen BUFDIS Pia, Kamil und Hannes!

Schau rein und komm vorbei :)

Dein Kapuziner-Team



› **Aktuelles**

k

WILLKOMMEN:



Pia



Kamil



Hannes

Nach dem Abschied von Annika und Justin freuen wir uns sehr, gleich drei neue Gesichter im Kapuziner willkommen zu heißen: **Kamil, Pia und Hannes**.

Kamil wird uns in den kommenden sechs Monaten vor allem beim **Lichterfest** unterstützen - alle, die die offene Werkstatt besuchen, werden ihm dort sicher oft begegnen. Anschließend bleibt er noch im Haus und arbeitet Seite an Seite mit Pia, die uns bis zum kommenden Sommer begleitet. Hannes wiederum ist bis Ende März Teil des Teams.

Wir sind gespannt, welche Spuren die drei in den nächsten Monaten im Kapuziner hinterlassen werden - und heißen sie von Herzen willkommen! 🙌

Ravensburer Lichterfest 2026 - Jetzt mitgestalten!



Am **7. März 2026** wird das Ravensburger Lichterfest die Stadt wieder zum Leuchten bringen. Und wie auch in den Vorjahren gilt: Mitmachen ausdrücklich erwünscht! Denn nur durch die vielen Hände und Ideen entsteht das größte Community-Art-Projekt im süddeutschen Raum.

Wer eine eigene Lichterfest-Figur basteln möchte, kann ab dem **7. Oktober** in unsere **offene Werkstatt** kommen - ganz ohne Anmeldung und kostenfrei. Dort habt ihr regelmäßig die Möglichkeit, eigene Figuren zu bauen oder beim Entstehen der beeindruckenden Großfiguren mitzuwirken. **In diesem Jahr ist die Werkstatt in einer Halle ganz in der Nähe des Kapuziners untergebracht: Kuppelnaustraße 36/1 (ehemals Zweirad Halder), direkt neben der Kuppelnauschule und dem Scheffelplatz.**

Werkzeug und Material stehen bereit - ihr braucht nur Kreativität, gute Laune und Arbeitskleidung. Die Werkstatt ist barrierefrei zugänglich, die Anleitenden haben Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Handicap, und die eingesetzte Technik ist leicht erlernbar. So könnt ihr schon Monate vor dem großen Fest Teil des Projekts werden und das kommende Lichterfest aktiv mitgestalten.



Öffnungszeiten der Werkstatt

dienstags & donnerstags: 18 - 21 Uhr

freitags: 16:30 - 20 Uhr

Egal ob Bastelnde, Familien oder einfach Neugierige - alle sind willkommen! Mit Werkzeug und Material entstehen Laternen, Figuren und Lichtobjekte, die das Lichterfest zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Ein erstes Highlight steht auch schon bevor: Am **3. Oktober** öffnet die Werkstatt ihre Türen im Rahmen des bundesweiten „Türöffner-Tags“ der *Sendung mit der*

Maus. Jeweils um 9, 12 und 15 Uhr finden Workshops für Kinder statt, bei denen ihr hautnah erleben könnt, wie die riesigen Leuchtfiguren entstehen. **Hinweis: Alle drei Workshop-Termine sind bereits ausgebucht.** Kommt gern zu den regulären Zeiten der offenen Werkstatt vorbei!

👉 Mehr Infos: lichterfest-ravensburg.de

📍 Ravensburger Kinderherbst

Die „Kleine Lichterwerkstatt“ ist Teil des diesjährigen **Ravensburger Kinderherbstes**, der bereits in seine 12. Runde geht: Von **Samstag, 25. Oktober bis Sonntag, 2. November** gibt es eine Woche voller Kultur für Kinder. In der Kleinen Lichterwerkstatt könnt ihr in kleiner Runde kreativ werden - mit euren Ideen, euren Gruppen und ganz viel Spaß am Gestalten. Auch eine Teilnahme mit Begleitung ist möglich. Wir freuen uns auf einen leuchtenden Nachmittag mit euch!

Neben der Kleinen Lichterwerkstatt gibt es vom Kapuziner aus noch zwei weitere Programmpunkte im Rahmen des Kinderherbstes:

ein Konzert von [Kekse & Kakao am 02.11.](#)

ein **Straßenspektakel** am **31.10.** auf dem Gespinstmarkt.

[Mehr Infos zum Kinderherbst.](#)

Zeit für eine Verabredung mit dir selbst?



Diesen Sonntag laden wir dich zu einem besonderen Selbsterfahrungs-Tag ein - bewusst, ehrlich, achtsam und frei von Bewertungen.

Ein Tag, an dem du dich dir so zeigen darfst, wie du bist - im Moment, an diesem Ort.

Begleitet wirst du von **Beate Kammer & Nadja Lingor** sowie von der Gruppe getragen.

Mit Impulsen aus **Psychosynthese** und **Focusing** öffnen wir Wege zu deinem inneren Erleben.

Finde deinen guten, sicheren Ort in dir - eine Quelle von Ruhe & Kraft.

Stelle dir Fragen wie: *Wo stehe ich gerade? Was trägt mich?*

Geschützter Rahmen, vertraulich & achtsam.

Die drei Sonntagstermine sind einzeln oder fortlaufend buchbar.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken/Hausschuhe & eine Decke.

Tee & Wasser sind für dich da.

Schenk dir selbst diesen Sonntag - wir freuen uns auf dich!

 **Sonntag, 05.10.2025**

 **09.30 - 17.30 Uhr**

 **48 €**

Jetzt noch schnell anmelden!

Wie klingt Freiheit für dich?



**Herzlichen
Glückwunsch!**

UFFRUR!
... ON THE ROAD
Musikwettbewerb

Mit unserem **UFFRUR!-Musikwettbewerb** haben wir zwei Songs aus dem **Theaterspektakel UFFRUR! ... on the road** noch einmal ganz neu zum Klingen gebracht. Mehr als 20 Einreichungen mit Neu-Interpretationen haben uns erreicht, fünf ausgewählte Versionen gingen dann auf Instagram ins Rennen - und ihr habt fleißig abgestimmt. Am Ende standen über **111.000 Aufrufe** auf der Uhr. Wow!

Und das sind die Sieger*innen:

🏆 **Étienne & Emily**

Sie haben „*Jetzt oder nie*“ auf die Tanzfläche verfrachtet - mit einer fetten Technoversion voller Beats und Energie. Widerstand mit Wumms!

Florentin Birkert

Er hat „*Anna / Anne*“ in ein großes Orchesterkleid gesteckt. Was im Original ein Duett war, klingt bei ihm wie ein sinfonischer Aufschrei – groß, wuchtig, emotional.

Luin

Er hat „*Jetzt oder nie*“ als Popnummer mit Gefühl, Haltung und Klarheit umgesetzt. Direkt ins Herz, mitten in die Gegenwart.

Alle Versionen könnt ihr euch natürlich weiterhin online auf unserer Insta-Seite anhören – und glaubt uns: es lohnt sich!

👉 Und jetzt kommt's: Am **12. Oktober** sind wir mit der letzten Station von *UFFRUR! ... on the road* im Kloster Maulbronn. Dort gibt's nicht "nur" das Tourfinale von UFFRUR, sondern euch eine feierliche **Preisübergabe** und einen **Live-Auftritt von Étienne & Emily**. Also: Kalender zücken, vorbeikommen, Finale feiern!

Nicht wissen, was passiert und trotzdem einen grandiosen Abend haben – Impro Theater UTOBIA!



Alles kann passieren, nichts ist geplant - und genau das macht den Spaß! Spontane Szenen, wilde Wendungen und Lachmuskel-Training garantiert.

Das **Impro Theater UTOBIA** kehrt zurück ins Kapuziner und heizt mit herzerwärmenden Geschichten, stürmischen Herbstliedern und stimmungsvollen Gedichten ein.

Das alles 100% improvisiert und völlig ungeniert - nach euren Vorgaben! Ihr dürft gespannt sein - auf euch, auf uns, auf einen kurzweiligen Abend: 5-4-3-2-1- Auf die Tickets - Fertig - Los!

Tickets gibt's hier!

Ganz schön vielfältig - Unser Kursprogramm im Oktober! Für mehr Infos und zur Anmeldung, einfach den Buttons folgen.



Simmig. Präsent.

Gewinne Selbstbewusstsein und Authentizität beim Sprechen und lerne, mit Stimme, Atem und Körpersprache überzeugend aufzutreten.

21.10. / 17 Uhr



Impro-Theater Schnupperworkshop

Lerne mit spielerischen Übungen und Basics improvisierte Theaterszenen zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse, mit Freude am spontanen Scheitern.

22.10.. / 18 Uhr



Game Changer

Erlebe spielerische Bewegung, Musik und kreative Übungen, um dich selbstwirksam und frei in einer lebendigen Gemeinschaft auszudrücken.

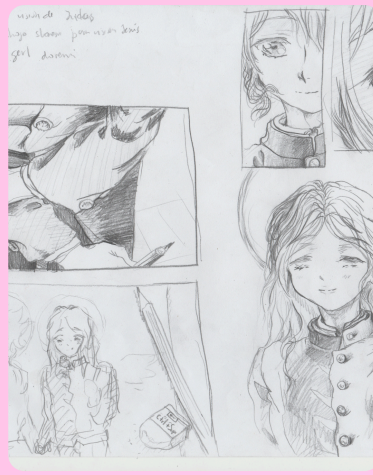
21.10. / 20 Uhr



Intuitives Malen

Tauche in dein Innerstes ein, male frei von Erwartungen und entdecke deine kreative Quelle durch Meditation, Atemübungen und farbenfrohes Experimentieren.

08.10. / 19 Uhr



Comicfigur zeichnen

Erschaffe deine eigene Comicfigur – von der entführten Prinzessin bis zur futuristischen Riesenechse – und entdecke den Spaß am Figurenzeichnen für Anfänger wie Fortgeschrittene.

27.10. / 18 Uhr



Intensivkurs Töpfern

Gestalte in entspannter Atmosphäre einzigartige Tonwerke und entdecke die Kunst des freien Modellierens.

11.10. / 11 Uhr

› **Tausch** **Raum**

k

Kinderkleiderbasar am 04.10. - jetzt noch einen Standplatz zum Sonderpreis sichern!



Am 4. Oktober von 12-17 Uhr lädt der Kinderkleiderbasar im Kapuziner zum Stöbern und Verkaufen ein.

In nur vier Tagen geht's los - und es gibt noch freie Standplätze! Jetzt schnell zugreifen und für nur 10 € einen Tisch sichern, um eure gut erhaltenen Kinderkleider und Accessoires selbst zu verkaufen.

Einfach eine kurze Mail an markt@kapuziner.info schicken und euren Platz reservieren. Für die Kleinen wartet währenddessen eine gemütliche Krabbel- und Spielecke - so wird der Basar zum Ausflug für die ganze Familie.

Weitere Märkte im Kapuziner

Neben dem Kinderkleiderbasar erwarten euch in diesem Jahr noch zwei weitere Highlights:

- 8. November - Kleiderbasar für Erwachsene
- 13. Dezember - Kunst-Weihnachtsmarkt 🎄

Auch hier gilt: Mitmachen lohnt sich - ob als Besucher*in oder als Verkäufer*in - falls du was anzubieten hast, melde dich auch gerne bei markt@kapuziner.info!

 **Samstag, 04.10.2025**

 **12 - 17 Uhr**

Somewhere over the rainbow...🎵



Du kannst (noch) nicht Ukulele spielen, würdest es aber gern lernen und suchst Motivation in der Gemeinschaft?

Oder spielst schon ein Instrument und hast Lust, mit anderen zu Jammen, mit Songs oder frei nach Lust und Laune?

Dann komm gern in unseren Musikzimmern vorbei. Von unseren Ehrenamtlichen betreut und organisiert freuen sich regelmäßige wie gelegentliche Teilnehmende jederzeit über neue Gesichter, Stimmen und Instrumente!

Wie all unsere ehrenamtlichen Angebote sind auch die Musikzimmer offen. Du kannst ohne Kenntnis oder Voranmeldung, ohne Gebühr oder Mitgliedschaft gern einfach vorbeikommen - auch erst im Laufe des Abends!


Du willst kein offenes Angebot mehr verpassen? Dann klick dich rein in die [Kapuziner Community](#) und bleib immer auf dem Laufenden - nicht nur über den Newsletter!

 Mittwoch, 01.10.2025

 19 - 22 Uhr

i immer am ersten Mittwoch im Monat

MUSIKZIMMER JAMSESSION

 Mittwoch, 15.10.2025

 19 - 22 Uhr

i immer am dritten Mittwoch im Monat


Mal doch, was DU willst - im Kapuziner Malzimmer!



Du malst gern - aber allein fehlt dir manchmal die Gesellschaft? Dann komm zu unserem offenen Malzimmer!


Bringe einfach deine eigenen Materialien mit und lass dich vom gemütlichen Ambiente im Kapuziner inspirieren.

Ob Zeichnungen, Mandalas, Kreide, Buntstifte, Bastelideen oder Aquarell: Alles, was nicht vor Ort trocknen oder bleiben muss, ist willkommen.

 Fragen? Stell sie einfach in unserer [Gruppe](#) - wir freuen uns auf dich!

 **Dienstag, 07.10.2025**

 **Montag, 20.10.2025**

 ab 18.30 Uhr im Seminarraum im 1. Stock
i immer am 1. Dienstag und am 3. Montag im Monat

Geschichten des guten Gelingens



Die Probleme sind groß – unsere Antworten können größer sein. Statt Zukunftspessimismus setzen wir auf Kreativität, kluge Ideen und Schritt-für-Schritt-Lösungen, die lokal beginnen und global nachwirken.

An diesem Abend sammeln wir konkrete Beispiele und Werkzeuge: wie aus Herausforderungen Ideen werden, wie kleine Schritte Wirkung entfalten und wie wir gemeinsam neue Wege finden.

Was dich erwartet:

- ehrliche, kreative Geschichten des Gelingens und Impulse, die sich direkt umsetzen lassen
- Raum für Austausch – mit einem Fokus auf Leichtigkeit und nächste konkrete Schritte

Bring deine Erfahrungen und Fragen mit. Geh nicht nur inspiriert nach Hause, sondern mit der klaren Zuversicht, dass es gut werden kann.

Sei dabei – gestalte Zukunft mit: hier in Ravensburg und darüber hinaus.


 **Donnerstag, 30.10.2025**

 Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 19 Uhr



Hello again zur dritten Ausgabe von „Attention, Tease!“, der Burlesque-Show im Kapuziner. Ihr könnt euch wieder auf großartige Künstlerinnen freuen, die euch in eine glitzernde Welt entführen werden. Mit dabei sind dieses Mal Fanny di Favola aus Stuttgart und Lulu Applecheek aus der Schweiz.

Falls ihr noch nie eine Burlesque-Show gesehen habt, ist das DIE Gelegenheit in diese glitzernde Welt einzutauchen. Wenn ihr schon Shows gesehen habt, dürft ihr das nicht verpassen. Ihr werdet euren Spaß haben!

 **Samstag, 22.11.2025**

 20 Uhr

 24 €

Jetzt Tickets sichern!

› **Kreativ** **Raum**

k

Kreativ im Kapuziner

Das Kapuziner ist ein lebendiger Treffpunkt - ein Ort für Begegnung, Austausch und kreative Entfaltung. Und genau diese Kreativität steht auch in unserem Kursprogramm im Mittelpunkt.

Mit einer bunten Auswahl an Angeboten laden wir dich ein, Neues auszuprobieren, Wissen zu vertiefen oder einfach den kreativen Flow zu genießen. Ob beim Aktzeichnen, Töpfern oder beim Entdecken ganz anderer Ausdrucksformen - [hier](#) findest du den Raum, deine Ideen lebendig werden zu lassen.

NEW Hier gibt es schon mal eine kleine **Vorausschau in den November**, wer sich jetzt schon einen Platz sichern will:



Linoldruck

Di 04.11. / 19 -21 Uhr / 25€

Lerne die Grundlagen des Linoldrucks, entwirf dein eigenes Motiv, schneide die Linolplatte und experimentiere mit Farben und Papieren für einzigartige Drucke.

Jetzt mehr erfahren!



Handlettering

Mi 12.11. / 19 - 21 Uhr / 35€

Entfalte deine Leidenschaft für Buchstaben und kreiere in drei Stunden dein ganz persönliches Schriftkunstwerk.

Jetzt mehr erfahren!



Urban Sketching

Mi 12.11. / 19 - 21 Uhr / 25€

Skizziere die Welt vor Ort, lerne Grundlagen und Techniken und genieße den kreativen Austausch in der Urban-Sketchers-Tradition.

Jetzt mehr erfahren!



Social Media

Di 18.11. / 19 - 21 Uhr / 25€

Social Media Teil 1

Erhalte einen praktischen Einstieg in Instagram, Facebook & Co., verstehe die Grundlagen und lerne die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt kennen.

Jetzt mehr erfahren!

Di 25.11. / 19 - 21 Uhr / 25€

Social Media Teil 2

Vertiefe dein Wissen, gestalte Inhalte individuell, produziere einfache Videos und erhalte Profi-Tipps für mehr Sichtbarkeit und Reichweite.

Jetzt mehr erfahren!



Circle Rhythms

Di 18.11. / 20 - 21.30 Uhr / 20€

Erlebe gemeinsam mit anderen die Kraft von Rhythmus, Stimme und Alltagsgegenständen und entdecke kreative Klangwelten voller Energie, Improvisation und Gemeinschaft.

Jetzt mehr erfahren!

👉 Hier geht's zum gesamten Kursprogramm, mit vielen weiteren Kursen:

www.kapuziner.info/kursprogramm

Weitere Infos & alle Events auf kapuziner.info

Folge uns online:



KAPUZINER Ravensburg | Raum für Kunst, Kultur und Soziales e.V.

Kapuzinerstr. 27a, 88212, Ravensburg

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für den Newsletter angemeldet hast.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

