

07-09 AUG 26

FESTIVAL MAGAZIN NO.02



WELCOME  
HOME  
3 0 2 6

# 3000GRAD

WILLKOMMEN ZU UNSEREM GROSSEN TREFFEN DER GEISTESVERWANDTSCHAFT!



WORKSHOPS & MORE



INFOPOINT

KING-PONG SCHLÄGEREI

Bastel deine eigene Kelle!

START 13 UHR AN DER TISCHTENNISPLATTE.

SAMSTAG & SONNTAG 13:00 - 15:00

NATURSCHREIBEN

Kreatives Schreiben mit und in der Natur

Zwischen Blättertauschen, Vogelzwitschern und dem fernen Echo der Bühnen schaffen wir Raum für kreative Texte. Wir verbinden die Wildheit der Natur mit biographischem Schreiben, zoomen zu den kleinen Details der Erde, lauschen dem eigenen Rhythmus und schreiben berührende Texte. Bring einfach dich selbst mit – achtsam und ganz bei dir.

SAMSTAG 13:00 - 15:00

NACHHALTIGKEIT 3000 - TOUR

SAMSTAG 13:30 - 14:30

VOLLEYBALL-TURNIER

am Volleyballfeld

Bist du bereit, den Sand nicht nur beim Tanzen zum Glühen zu bringen? Dann zeig uns, wie der Ball fliegt! 3026 startet das heißeste Volleyballturnier der Saison. Alleine oder mit Crew - Seid dabei und holt euch den Festival-Pokal!

Wir freuen uns auf eure Anmeldung bis

SAMSTAG 12:00 AM INFOPOINT.

SAMSTAG 13:00 - 15:00

KING-PONG TISCHTENNISTURNIER

Turn on. Tune in. Drop out.

ANMELDUNG BIS 15 UHR AM INFOPOINT.  
START 16 UHR AN DER TISCHTENNISPLATTE.

SAMSTAG 16:00 - 18:00

MYSTISCHER  
WILDKRÄUTER-SPAZIERGANG

Einführung in das Sammeln von Wildkräutern: Nach einem achtsamen Spaziergang bestimmen wir einige Wildkräuter, die in der Gegend wachsen und lernen, deren Nutzen, Verarbeitung und Risiken beim Sammeln kennen. Abschließend gibt es die Möglichkeit, beim Wildkräuter-Orakel deine offenen Fragen zu klären.

SONNTAG 13:00 - 15:00

BASSUND BLUBBERBLASEN

Schnuppertauchen als Workshop... Bass und Blubberblasen... Tauche ein und erlebe Schwerelosigkeit hautnah. Keine Vorkenntnisse nötig – unsere erfahrenen Tauchlehrer begleiten dich sicher. Jetzt ausprobieren und das Tauchen für dich entdecken!

Dauer ca. 2/3 Stunden, Kosten – 59,-€ pro Person.

ANMELDUNG BIS SAMSTAG 13 UHR AM  
INFOPOINT ODER UNTER 0176 666 023 93

Treff 14 Uhr beim Infopoint, Tauchen bis 17 Uhr.

SAMSTAG & SONNTAG 14:00 - 17:00

AM POSTAMT

DIY-MAKRAAMEE FLASCHENHALTER!

Komm pünktlich vorbei zum 2 Std.-Workshop und knüpf dir deinen eigenen 3000GRAD Flaschenhalter – praktisch, nachhaltig & handmade mit Herz. Material stellen wir, du brauchst keine Vorkenntnisse. Let's get knotty für Bass, Beats & Bottleholder. Wir freuen uns: Nici und Gaahry

FREITAG 16:00 - 18:00

ROSEN KÖRPERPEELING HERSTELLEN

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam ein duftendes Rosen Körperpeeling her. Dabei lernst du, wie aus wenigen natürlichen Zutaten ein pflegendes Wellnessprodukt entsteht. Schritt für Schritt mischen wir die Zutaten und gestalten unser eigenes Peeling zum Mitnehmen. Komm vorbei, werde kreativ und gönn dir eine kleine Auszeit für Körper und Sinne!

FREITAG 16:00 - 18:00

VERLEIHE DIR FLÜGEL

Bastel Flügel für dein Festival-Outfit

Im Workshop könnt ihr unter Anleitung Flügel für euer Festival-Outfit basteln. Für die Flügel könnt ihr Vorlagen nutzen oder selbst kreativ werden. Ob Feen-, Elfen-, Drachen- oder eigene Fantasie-Flügel zu eurem Outfit passen, entscheidet ihr. Die Flügel werden aus Draht gebogen und können anschließend mit Transparentpapier oder -folie beklebt werden. Mit zwei Bändern könnt ihr eure Flügel auf dem Rücken tragen oder mit einer Drahthalterung hinten an eurem Outfit befestigen.

FREITAG 17:00 - 19:00

PAINT YOUR BUDDY - BASICS MIT PIVI

Bring deine\*n Partner\*in mit und bemalt euch gegenseitig! Pivi zeigt euch ein paar coole Pinsel Tricks – und danach könnt ihr euch selbst kreativ austoben und nach Herzenslust anmalen.

FREITAG 18:00 - 20:00  
SAMSTAG 15:00 - 18:00

TEXTIL-UPCYCLING-SPIELPLATZ

All Colors Are Beautiful

Aus alten T-Shirts werden bei uns wilde Festival-Accessoires, praktische Kunstwerke und kreative Lieblingsstücke. Gemeinsam tauchen wir in die Welt von DIY, nachhaltiger Kultur und kollektivem Gestalten ein. Lasst die Stofffetzen und die Fantasie fliegen! Bringt gern alte Kleidung oder Textilien mit, die ein zweites Leben verdient haben!

SAMSTAG 10:00 - 13:00

FLOWER POWER ZUM DRAUFHAUEN

In dem offenen kreativen Space bedrucken wir weiße Stoffe mit frischen Blüten – ganz analog, mit Hammer, Pflanzen und ordentlich Energie – Inspiriert von einer Technik aus Belarus. Außerdem findet ihr Infos zur politischen Dimension von Saatgut, Biodiversität und Ernährungssouveränität.

SAMSTAG 12:00 - 14:00

VERSTEHBAHNHOF FÜRSTENBERG

Vielfalter basteln

Vielfalter sind kleine Holzschmetterlinge, die als buntes und offenes Pendant zur Deutschlandfahne gestaltet und bemalt werden.

SAMSTAG & SONNTAG 12:00 - 14:00

MAKRAAMEE ARMBÄNDER

Knüpfe dir deine Festival-Erinnerung!

In unserem Makramee-Armbänder-Workshop gestaltest du dein ganz persönliches Armband – als Andenken an ein unvergessliches 3000GRAD Festival. Komm vorbei, werde kreativ und los geknotet.

SAMSTAG 14:00 - 15:30  
SONNTAG 12:00 - 14:00

ARSCHBOMBEN BATTLE

Am Samstag, 15:00 Uhr, schlagen die Wellen hoch.

ANMELDUNGEN AM INFOPOINT  
BIS 13:00 UHR.

SAMSTAG 15:00

AWARENESS-ZELT

SAFER USE - WAS IST DAS?

Rausch ist ein menschliches Bedürfnis, Konsum birgt Risiken. Wie lassen sich diese verringern? Im Workshop geht es um Set & Setting, Substanzen, Dosierung, Mischkonsum, Selfcare – und Informationen zum Umgang mit Drogennotfällen. Safer Use heißt: informiert feiern, Risiken reduzieren, sich und andere schützen.

FREITAG 19:00 - 20:30

CAMP

FREESTYLE FRISBEE

Was ist Freestyle Frisbee? Ein Hybrid aus Capoeira, Kontakt-Jonglieren und Frisbee. In diesem offenen Workshop vermitteln wir die Grundlagen des Sports: Wurf- und Fangtechniken, erste Tricks und Bewegungsabläufe. Die Teilnehmenden können jederzeit einsteigen und ihr eigenes Tempo ausprobieren. Wir laden ein zum Inspirieren mit der fliegenden Scheibe ganz ohne Vorkenntnisse. Scheiben bringen wir auch mit. Wir freuen uns auf euch!

SAMSTAG 13:00 - 14:30

RUMMELPLATZ

ZUMBA SISTERS - DANCE IT OUT!

Schwitz dich glücklich mit einem energiegeladenen Zumba-Workout zu globalen Beats. Feiermodus statt Gym-Vibe – für alle, die Bewegung lieben!

SAMSTAG 13:00 - 14:00

SLOW TRIBE YOGA

Bei Slow Tribe verschmelzen Bewegung und Musik zu einem einzigartigen Erlebnis. Fließendes Yoga (Embodied Flow), Somatic Dance und hypnotische Downtempo-Sounds laden dich ein, ganz ins Spüren zu kommen. Mal sanft, mal kraftvoll – immer im Einklang mit Atem, Körper und Rhythmus. Slow down, tune in, flow with us. Danach: Tanzen, entspannen oder einfach genießen.

SONNTAG 11:00 - 13:00

AKTIV  
WERDEN!

FAHRRADVERLEIH /  
BIKE RENTAL SERVICE

Kleine Runde zum See oder doch lieber ein entspanntes Konzert beim Steg in Flammen? Kein Problem – Dank unseres diesjährigen Fahrradverleihs! Für eure kleine Spritztour findet ihr hier ganz bestimmt den passenden Drahtesel.

—  
A small ride to the lake or a relaxing concert at the dock in flames? No problem – thanks to our bike rental this year! For your little spin, you'll find the perfect bike here.

WORKSHOPZELT BAZAR

MENTALE GESUNDHEIT IN DER  
KLIMAKRISE

Kennenlernen von Klima Emotionen und deren Funktion. Kennenlernen von Reaktionsarten auf Klima Emotionen. Entwicklung von konstruktiven Strategien zum Umgang mit Klima Emotionen. Aufbau von Ressourcen, sowie kollektiver und individueller Selbstwirksamkeit. Gewaltfreie Klima-Kommunikation.

FREITAG 17:00 - 18:30

HOW TO MASTER THE DISASTER  
Solidarischer Katastrophenschutz mit CADUS

Wir erzählen, wie aus linker Festivalpraxis eine NGO für Nothilfe in Kriegs- und Krisengebieten wurde. Und welche Praxen wir aus Festival- und DIY-Kultur in solidarischen Katastrophenschutz angesichts zunehmender klimabedingter Extremwetterereignisse übertragen möchten.

FREITAG 19:00 - 20:00

HIT-BINGO

Hits! Hits! Hits! mit Mari & Simon.

FREITAG 20:30 - 21:30

ZUSAMMEN BEWEGEN

Zusammen Bewegen in MV ist eine zivilgesellschaftliche Kampagne, die sich für Demokratie, Menschenrechte und ein solidarisches Miteinander in Mecklenburg-Vorpommern einsetzt. Mit kreativen und vielseitigen Aktionen und gemeinschaftlichen Projekten macht Zusammen Bewegen soziale Themen sichtbar und fördert gesellschaftliches Engagement. Im Workshop lernst du die Kampagne und ihre Mitmach Möglichkeiten kennen und erfährst, wie du selbst bei ZB aktiv werden kannst.

SAMSTAG 11:00 - 12:00

BIEDERMEIER 2.0

Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit hatten jemals mehr Menschen uneingeschränkter Zugang zu Informationen. Unter Berücksichtigung dessen, wäre eine neue Aufklärung die logische Folge. Stattdessen erleben Verschwörung Erzählungen und schlichte Unwahrheiten, ihre Renaissance. In unserem Planspiel soll gezeigt werden, wie „flooding the zone“, auch die objektivsten Medienkonsument\*innen überfordert. Warum es bequemer ist, sich in die eigene Bubble zurückzuziehen. Und welche Konsequenzen, Passivität für unsere freiheitlich demokratische Gesellschaftsordnung hat.

SAMSTAG 12:15 - 14:30

ANTIFEMINIMUS UND PROVINTIALITÄT

SAMSTAG 14:45 - 15:45

NEURODIVER-WHAT??

Wie ist es wirklich neurodivergent (Stichwort ADHS und Co) zu sein? In diesem Workshop klären wir Mythen auf, tauschen Alltagserfahrungen aus und sprechen in kleinen Gruppen über die Herausforderungen, die oft unbemerkt bleiben. Für Betroffene, Friends und Neugierige – Komm' vorbei, hör' zu, erzähl' mit und lass uns gemeinsam neue Perspektiven entdecken!

SAMSTAG 16:00 - 17:30

DEMOKRATIE-FITNESS:

Wir trainieren Empathie und Uneinigkeit

Widersprechen will gelernt sein, Empathie auch. Im Demokratie-Fitnesstraining pumpen wir zwei Demokratie-Muskeln: Empathie und Uneinigkeit. In zwei kurzen Einheiten wechseln wir Perspektiven und widersprechen mutig, ohne die Verbindung zu verlieren. Keine Angst, ihr kommt nicht ins Schwitzen. Keine Vorkenntnisse nötig. Come as you are!

SAMSTAG 18:00 - 19:00

ULTIMATE BINGO

Wir haben SCHRANK gefragt, was wir unter einem "ULTIMATE BINGO" verstehen können. SCHRANK so mysteriös wie er ist, sagt uns Folgendes dazu: "ULTIMATE BINGO ist der Moment, wenn sich die Erde um den Mond dreht, die Vögel rückwärts fliegen oder das Bratwurstbratgerät aus sauren Gurken besteht. Also ein kleiner Exzess mit viel kreativer Liebe für die Mitmachenden. Moderiert wird das Ganze von der Wunderkerze Ottfried und der BINGO-Fee Barbie 404. Für den musikalischen Genuss paffen aus dem Stall 2Horse2Take-off." In diesem Sinne: Hereinspaziert und Manege frei!

SAMSTAG 16:30 - 18:00

ALPAKAS GEGEN NAZIS

Rechtspopulismus lebt davon, Menschen gegeneinander aufzuhetzen. Dafür spielen sie und wir. Klare Gruppen, klare Grenzen. Wir wollen diese Grenzen aufheben und in Verbindung gehen. Denn wir glauben, dass uns mit allen Menschen etwas verbindet. Und genau an dieser Verbindungsstelle können wir ansetzen, um ins Gespräch zu kommen.

FREITAG 19:30 - 20:00

FINDE DEIN FESTIVAL DATE

Lust auf neue Begegnungen, spannende Gespräche oder vielleicht sogar den Beginn einer besonderen Verbindung? Hier lernst du neue Menschen kennen und findest heraus, mit wem du vibst. Mit kleinen Übungen, Austausch und jeder Menge guter Stimmung wird aus Zufall vielleicht mehr. Komm vorbei und entdecke, wen das Festival für dich bereithält!

SAMSTAG 21:00 - 22:00

SHITS & GIGGLES:  
Healthy Gut, Happy Butt!

Everyone poops. Almost no one talks about it. Shits & Giggles is an interactive experience that blends humor, science, storytelling, and audience participation to break one of society's biggest taboos. Expect laughter, surprising insights, and a fresh perspective on the fascinating connection between your gut, brain, and overall well-being. Come curious and leave with practical knowledge.

SONNTAG 13:00 - 14:00



TIMETABLE

THEATER

&

PERFORMANCE

MASCARPONE CIRCUS:  
ONE MORE TIME

Ein visuelles und interaktives Stra entheater-Spek-  
takel: Erleben Sie feinsinnige Clownskomik, virtuose  
Objektmanipulation, Live-Musik und atemberaubende  
Balanceakte hautnah.

FR | 16:30 - 17:00THEATER

HANS UND GOLDIE:  
ES WIRD BRUTAL MAGISCH!

Hans & Goldie sind das charismatische Duo aus dem  
Wohnwagenpark, das bereit ist, die Welt im Sturm zu  
erobern. Mit ihrer rauen Ästhetik und ihrem wahn-  
haften Charme sind sie fest davon überzeugt, die  
nächsten großen Stars des Showbusiness zu sein.  
Das ist keine gewöhnliche Vorstellung, sondern eine  
wilde, unvergessliche Mischung aus Zirkustechniken,  
„Low-Budget“-Zauberei und urkomischem Privatdra-  
ma. Während sich ihre Welt auf der Bühne entfaltet,  
werden Sie Zeuge eines Spektakels, das ebenso chaot-  
isch wie brillant ist.

FR | 17:30 - 18:00THEATER

CHAPEAU CLUB

CHAPEAU CLUB ist ein Theaterkollektiv, das seit 2012  
immersive, interaktive Formate für Clubs, Festivals,  
Museen und den öffentlichen Raum entwickelt. Mit  
opulenten Kost umen, surrealen Bildern und partizipa-  
tiven Inszenierungen sprengen sie Genregrenzen – als  
K nig\*innen mobiler, wahnwitziger Spektakel.

[ PARCOURS D'AMOUR ]

Der »Parcours d'Amour« ist eine mobile Schatzsuche  
 ber das gesamte Gelände. Mit Sailor Moon, Chefdra-  
maturgin und Dr. Polytox.

FR | 19:00 - 20:20THEATER

FREIGEISTER:

[ PRIMA FACIE ]

Als Strafverteidigerin hat Tessa Ensler Karriere ge-  
macht. Ursprünglich aus der „Working Class“ hat sie  
sich durch harte Arbeit und geschickte Verhandlungs-  
strategien einen Posten in einer renommierten Kanz-  
lei erkämpft und spezialisiert sich vor allem auf die  
Verteidigung von Männern, denen Sexualstraftaten  
vorgeworfen werden. Vor allem im Kreuzverhör  
schafft sie es, die traumatisierten Kl ger\*innen in  
Widersprüche zu verwickeln und so F lle für sich zu  
entscheiden. Doch dann wird sie selbst Opfer sexueller  
Gewalt durch einen Kollegen und findet sich plötzlich  
auf der anderen Seite des Gerichtssaals wieder. Als  
Klägerin kämpft sie gegen ein von Männern domi-  
niertes System an, in dem ihre Glaubwürdigkeit und  
Wahrnehmung in Zweifel gezogen werden.

FR | 20:30 - 22:00THEATER

[ PIPPI LANGSTRUMPF ]

Pippi Langstrumpf, das frechste und stärkste M -  
chen der Welt, lebt in der Villa Kunterbunt zusam-  
men mit ihrem Pferd, dem kleinen Onkel, und ihrem Affen,  
Herrn Nilsson. Zusammen mit ihren Freunden Annika  
und Tommy erlebt sie viele tolle Abenteuer. Pippi ist  
nicht nur die stärkste, sondern auch die frechste  
Freundin, die du dir wünschen kannst. Lass die Sorgen  
hinter dir, denn mit ihr wird es nicht langweilig! Und  
vergiss nicht, was Pippi sagt: „Ich mach‘ mir die Welt,  
wie sie mir gef llt!“

SO | 13:00 - 15:00THEATER

WANDELB HNE

[ DER STUHLGANG ]

Charles Frisch präsentiert seinen persönlichen Stuhl-  
gang! Der Artist nimmt das Puplikum mit auf einen  
Gang durch die Welt. Auf Händen, Füßen und St hlen  
geht es hoch hinaus. Akrobatischer Schabernack für  
und mit Groß und Klein.

SA | 13:15 - 13:45THEATER

[ PANIKDUO ]

Manege frei für das Panik Duo – zwei herrlich verwirr-  
te und skurrile Zirkusdirektoren, die mit einem Koffer  
voller Akrobatik, Jonglage und jeder Menge Chaos  
anreisen! Was als ganz normale Zirkusvorstellung  
beginnt, gerät schnell völlig außer Kontrolle. Es wird  
balanciert, jongliert, improvisiert und gelacht. Und na-  
t rlich gilt: Wer verliert, trinkt Sekt! Eine Zirkusshow,  
bei der niemand weiß, was als Nächstes passiert –  
nicht einmal die beiden Direktoren selbst.

SA | 15:00 - 16:00THEATER

JOHANNA LUX ZAUBERSHOW

Bei meiner B hnnenshow präsentiere ich klassische  
und moderne Kunststücke mit einer wohl dosierten  
Prise Humor. Seien Sie dabei, wenn vor Ihren Augen  
Dinge in Flammen aufgehen, sich erstaunliche Wun-  
der abspielen oder Gegenstände an unmöglichen Orten  
wieder auftauchen. Mit Witz, Charme und siche-  
rem Gespür für Entertainment lade ich mein Publikum  
auf eine magische Reise ein. Erleben Sie eine Show  
der feinen, femininen Art.

SA | 14:00 - 14:45THEATER

PERFORMARIUM:  
DIE LETZTE VOLLVERSAMMLUNG

Ein improvisiertes Zukunftstheater über Freiheit,  
Kontrolle und die Frage, wer eigentlich über unser  
Leben entscheiden darf. Drei Figuren kämpfen um  
die Aktivierung eines allwissenden Systems – doch  
das Publikum kann abstimmen, eingreifen und die  
Geschichte verändern. Poetisch, politisch, körperlich  
und überraschend: eine gemeinsame Probe für eine  
Zukunft, die noch nicht feststeht.

SA | 16:30 - 17:30THEATER

SCARLETT & HERCULES:  
ADVENTURES THROUGH THE PORTAL

Scarlett & Hercules ist ein originelles Musical-Aben-  
teuer, angesiedelt in einer Fantasywelt, in der sich  
alles um Schicksal und Entdeckergeist dreht. Captain  
Scarlett muss ein geheimnisvolles Portal vor ihrem  
Piratenrivalen, Captain Violent, erreichen. Doch nach-  
dem sie den starken, schweisgsamen Hercules rekrui-  
tiert hat, fliegen die Funken und die Pläne geraten aus  
den Fugen. Es ist lustig, es ist sexy und du wirst nicht  
genug davon kriegeln!

SA | 18:00 - 19:00THEATER

VERBOTENE LIEBE 3000

Eine groteske Puppenshow für Erwachsene, die die  
Absurdität des Lebens thematisiert: Puppen-  
und Maskenspiel, Objekttheater und Pantomime verset-  
zen das Publikum in Staunen. Dubiose Charaktere  
geben ungefragte Self-Care und Healing-Tipps: Eine  
enthemmte Yogi, ein empoweredes Rapunzel, eine Bur-  
lesque Tänzerin mit dem gewissen Extra und... Arnold  
Schwarzenegger?!?

[ Sexuelle Inhalte und Nacktheit – Diese Show ist nicht  
für Kinder unter 16 Jahren geeignet! ]

SA | 19:30 - 21:00THEATER

MASKETIERE

Masketiere ist ein interdisziplinäres Performance-  
Kollektiv, das mit riesigen Masken, Walking Acts und  
interaktivem Storytelling den öffentlichen Raum in  
eine lebendige Bühne verwandelt. In poetischen und  
humorvollen Begegnungen laden unsere skurrilen  
Wesen das Publikum zum Mitmachen, Staunen und  
Spielen ein und schaffen Momente voller Gemein-  
schaft und Magie. Alle Masken werden aus recycelten  
Materialien gefertigt und verbinden fantasievolle  
Performance mit einem nachhaltigen Gedanken.

SA | AB 19:30WALKING ACT

LIEDER AUS DER KISTE

Eine Kiste, ein Schlüssel zum Aufziehen, der Deckel  
hebt sich und das Theater beginnt. Immer wieder  
neue Figuren  ffnen den Deckel der einzigartigen le-  
bendigen Spieluhr – mit Instrumenten wie Akkordeon,  
Geige, Flöte oder Ukulele – mal singend, mal rezitie-  
rend oder jonglierend. Dieses musikalisch-clowneske  
Programm amüsiert und begeistert Jung und Alt, ein  
Kubikmeter gute Unterhaltung garantiert!

SA | 17:30FAMILY CAMP

FUNKENFLUG FEUERKUNST

Ein nächtliches Ritual und eine geheimnisvolle Tru-  
he. Mit verspieltem Tanz, Hula Hoop, Rope Dart und  
Fächern holen wir das Feuer in eure Mitte und laden  
zum Träumen ein.

SA | 23:59 - 0:30SCHIFF AHOI

ENTOURAGE BERLIN

[entourage.berlin]

Seit 2012 stolze Haus- & Hofg ukler bei 3000GRAD  
– kommen auch dieses Jahr wieder mit vielen Freun-  
den vorbei, um für euch tagsüber Zirkus und Abends  
Theater in Glanz, Licht & Brand zu veranstalten.

[ STAGEPERFORMANCE ]

FR & SATOPIA

HUMMEL RUMMEL

Hummel Rummel, das sind wir: wild, wunderbar und  
voller Quatsch im Herzen. Wir fördern Kunst, Kultur  
und kollektive Ekstase mit allem, was Spaß macht. Ob  
auf der Bühne, auf den Floors oder mittendrin im Fes-  
tivaltrubel. Bei unserer Hummel-Karaoke wird jede\*r  
zum Star, in der Quatschmanege treffen Workshops,  
Spielaktionen und spontane Showmomente aufeinan-  
der. Dazu gibt's schräge Walk Acts und skurrile Per-  
formances, die zum Staunen, Lachen und Quatsch  
machen einladen.

[ QUATSCHMANEGE ]

Hereinspaziert in die Quatschmanege! Hier wird nicht  
nur getobt, gespielt und gelacht: Hier galoppieren Ein-  
h rner auf Besenstielen, fliegen Seifenblasen um die  
Wette und Clowns üben heimlich Breakdance. Ob du  
jonglierst wie ein Zirkusprofi, mit einem Hula Hoop den  
Wind herausforderst oder einfach nur wissen willst,  
wie man mit einem Gummihuhn Theater spielt. Unse-  
re Manege ist offen für alles, was wild, kreativ und ein  
bisschen verrückt ist.

SA & SO | 11:00 - 13:00THEATER

[ KARAOKE ]

SA | 22:00 - 03:00THEATER

LIVE-MUSIK BEI SONNENUNTERGANG

STEG IN  
FLAMMEN!



Die wunderbare Feldberger Seenlandschaft direkt bei einem Konzert genießen?  
Den Sonnenuntergang über dem Feldberger Haussee beobachten und der Musik  
lauschen? Das ist dieses Jahr am Amtswerder, beim "Steg in Flammen" möglich:  
hier könnt ihr entspannte Klänge und Singer-Songwriter auf einer schwimmen-  
den Bühne live erleben.

SHUTTLE ZUM  
AMTSWERDER

BADESTELLE & STEG IN FLAMMEN

Lust auf eine kleine Abkühlung?  
Auch in diesem Jahr könnt ihr  
ganz bequem mit unserem Shut-  
tle vom alten Bahnhof in Feld-  
berg direkt zum Amtswerder  
fahren. Ob ein Sprung ins kühle  
Nass oder ein Konzert beim Steg  
in Flammen – der Shuttle bringt  
euch hin und auch wieder zurück!

SHUTTLE-ZEITEN / SAMSTAG:  
Kosten: 2 Euro pro Fahrt.

HINWEG [ Bahnhof > Amtswerder ]  
10:30 / 13:30 / 18:30

RÜCKWEG [ Amtswerder > Bahnhof ]  
14:00 / 18:30 / 22:30

Außerhalb der festen Zeiten f hrt der  
Bade-Shuttle von 10:00 bis 15:00 Uhr.

WORKSHOPS AN DER AMTSWERDER BADESTELLE

THAI-MASSAGE WORKSHOP

Muskelkater vom Tanzen oder einfach Lust auf ein  
bisschen Entspannung? In diesem Workshop machen  
wir eine kleine Thai-Massage Einheit, bei der wir uns  
von Kopf bis Fuß etwas Gutes tun. Die Art der Massage  
orientiert sich eher an der sanften Thai Yoga Massage  
und wird komplett gekleidet erfolgen. Kommt mit oder  
ohne Partner\*in und bringt gern ein Handtuch oder  
eine kleine Decke zum Liegen mit.

SAMSTAG10:00 - 11:00

KÖRPER, GEIST & KONFETTI:  
WIE FÜHRE ICH MICH SELBST?

Was passiert, wenn du deinen Körper zum Kompass  
machst und die Kraft deiner eigenen Selbstkenntnis  
nutzt? Mit einer bunten Mischung aus Embodiment,  
Lachyoga und kreativer Bewegung tauchen wir in diesem  
Workshop in dein intuitives Körperwissen ein. Komm  
vorbei und entdecke spielerische Tools, um bei dir  
selbst anzukommen und deine Energie im Alltag neu  
auszurichten.

SAMSTAG11:00 - 12:00

SOUL TOUCH

Erkunde einfache Massagetechniken, um nach dem Tan-  
zen müde Muskeln zu lockern, Entspannung zu fördern  
und neue Kraft zu tanken. Komm allein oder mit einer

vertrauten Person und entdecke die wohltuende Wirkung  
achtsamer Berührung. Bringt euch Handtuch oder  hnli-  
ches als Unterlage mit.

SAMSTAG11:00 - 12:00

YIN & YANG FLOW MIT ELENA

G nn dir eine kleine Auszeit vom bunten Festival Trubel  
und tanke beim Morgen-Yoga neue Energie. Dich erwartet  
eine motivierende Kombination aus aktivierenden Hatha-  
Elementen und wohltuenden restaurativen Stretching-  
Einheiten. Damit du entspannt und voller frischer Energie  
in einen neuen Festivals-tag starten kannst!

SAMSTAG12:00 - 13:00

SOBER CURIOSITY & PSYCHEDELIC BREATH

In diesem Workshop geht es um die Neugier auf ein Leben  
& Feiern ohne/mit weniger Alkohol und Co. Und auf eine  
selbstbestimmte Nüchternheit - ohne das Gefühl von Ver-  
zicht. Hierzu kombinieren wir Kopf (Coaching)- & Körper-  
arbeit (Psychedelic Breath ) um sich besser kennenzu-  
lernen, mit sich zu verbinden und integrieren was da ist.

SAMSTAG13:00 - 15:00

ACRO YOGA BEGINNER

Du hast immer schon vom Fliegen geträumt? In diesem  
kleinen Acro Workshop lernst du die Grundlagen des

Basens und Fliegens und eine kleine Sequenz zum Aus-  
probieren und Teilen mit Freund\*innen! :) Bring gerne ein  
Handtuch oder eine Yogamatte mit, damit du bequemer  
liegen kannst!

SAMSTAG15:00 - 16:00

MEDITATION IN RUHE UND BEWEGUNG

Martin und Dajana werden euch im Namen der Thamma-  
vong Kung Fu Schule die unterschiedlichsten Formen der  
Meditation nahebringen. Den eigenen Geist zu trainieren  
kann sehr herausfordernd sein, und dennoch wird es im-  
mer wichtiger, dem hektischen Alltag etwas entgegenzu-  
setzen. Ein einfacher Zugang bietet den Weg von der be-  
wegten, über die stehende, hin zur sitzenden Meditation.

SONNTAG13:00 - 14:00

MANTRA TANTRA

Spürt die Energien, die zwischenmenschlich schwingen  
– Nähe, Distanz, und lauscht eurem Bauch. Rhythmi-  
sches Trommeln begleitet uns, während wir gemeinsam  
den Raum gestalten. Kommt zu zweit oder alleine – zwei  
allein sind auch zu zweit. Achtsamkeit ist oberste Prio-  
rität! Es geht darum, Grenzen zu setzen, Ablehnung zu  
spüren und euch selbst besser kennenzulernen. Es ist ein  
Experiment, ein Erforschen. Ich freue mich auf 12 Teil-  
nehmende. Bringt gerne eine Decke mit!

SONNTAG14:00 - 15:00



