

fördern. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen und praktischen Part. Die zwei Termine bauen aufeinander auf und gehören zusammen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Do. 26.10. und Do. 30.11. 2023 Zeit: 18:00-20:30  
**Workshop von Angehörigen für Angehörige**

Trainer\*innen: Christa Neuhaus und Ulrich Nanz  
Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart  
Dieser Workshop mit zwei aufeinander aufbauenden Treffen richtet sich an Angehörige, bei denen ein Mitglied der Familie oder eine sonstige nahestehende Person psychisch erkrankt ist. Wir wollen gemeinsam Wege im Umgang mit den Herausforderungen, die bei einer psychischen Erkrankung auftreten, finden und uns austauschen über Gelassenheit, Beruhigung und Entspannung, über Achtsamkeit und Resilienz.

02.11. | 09.11. | 16.11. 2023 Zeit je : 17:00 - 19:00  
immer donnerstags

**„Mathe beißt nicht“ – Hemmschwellen abbauen, Neugierde wecken, Zugänge ermöglichen**

Trainer: Stefan Bürkle und Dr. Jürgen Franke  
Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart  
In diesem dreiteiligen Workshop tauschen wir uns aus über eigene Erfahrungen und Berührungen mit Mathematik - früher und heute. Wir sprechen über Wachstumsprozesse, Exponentialfunktionen, Logarithmus und deren Bedeutung für unseren Alltag. Wer die Welt verstehen möchte, kommt an Mathematik nicht vorbei.

Mittwoch 08.11. 2023 Zeit: 14:00 - 17:00  
**Die Poetische Hausapotheke**

Trainerinnen: Ute Lienhöft und Daniela Pfänder  
Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart  
Wir wollen uns mit Texten befassen, die uns seelisch und geistig nähren, erheitern, trösten und/oder uns inneres Licht schenken. Die Beschäftigung mit den Texten wird ergänzt durch einfache Körper-Stimm-Übungen. Dadurch können wir den Klang unserer Stimme im Raum erleben. Gerne können selbstgeschriebene oder eigene Texte mitgebracht werden.

Samstag 18.11. 2023 Zeit: 10:30 - 13:00

**Stigma, Selbststigma und was ich dagegen tun kann!**

Trainerinnen: Sarah Schiffler und Alexandra Keinrad  
Offene Herberge e.V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart  
Menschen mit psychischer Erkrankung oder psychischen Krisenerfahrungen und deren Angehörige werden auf unterschiedlichen Ebenen stigmatisiert. Die Selbststigmatisierung nimmt dabei eine ausschlaggebende Rolle im Genesungsprozess ein. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an Krisenerfahrene, sondern auch an Angehörige, Fachkräfte und alle Personen, die sich mit der Thematik beschäftigen wollen.

Dienstag 23.01. 2024 Zeit: 16:30 - 19:00

**Naturheilkunde in der Depressionsbehandlung**

Trainer: Harald Metzger und Dr. Markus Kiefer  
Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Büchsenstr. 34-36, Raum 07  
In dieser Veranstaltung geht es um die Frage, welche komplementärmedizinischen (die Schulmedizin ergänzenden und unterstützenden) naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es bei depressiven Verstimmungen gibt? Wir wollen über Ernährung, Akupunktur und Nahrungsergänzungsmittel informieren und uns austauschen, was uns hilft für das eigene seelische Wohlbefinden.

Termin, Zeit und Ort: siehe Homepage

**Angebot für junge Erwachsene:  
Angst und Hoffnung genau betrachtet**

Trainerinnen: Katharina Nuß und Antonia Kovacevic  
Nicht selten begegnen wir der Angst, die wir auf unterschiedliche Weise erleben, wie einem waschechten Drachen. Wir versuchen dann häufig, von ihr wegzukommen, sie wegzudrängen oder sie zu besiegen. Doch ist es immer so sinnvoll, die eigenen Gefühle in dieser Art zu behandeln und welche Bedeutung hat Hoffnung in diesem Zusammenhang? In diesem zweiteiligen Workshop für junge Erwachsene möchten wir mit Ihnen/Euch Angst und die Hoffnung in ihrer Vielschichtigkeit gemeinsam entdecken, erkennen, wie viel wir eigentlich schon über uns selbst wissen und Ideen entwickeln, wie wir eigene Ressourcen stärken und nutzen können.

Recovery College Stuttgart GbR  
Geschäftsstelle  
Schloßstraße 76  
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops per Mail an:  
info@recoverycollegestuttgart.de  
oder  
sprechen Sie auf die Mailbox  
Telefon: 0711 / 20 54 490

Die Workshops finden in den Räumen des Recovery College, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart oder in der Offenen Herberge e.V. im Kneippweg 8 in 70374 Stuttgart oder auch an anderen Orten statt - informieren Sie sich dazu über unsere Homepage:

[www.recoverycollegestuttgart.de](http://www.recoverycollegestuttgart.de)

Ebenso finden Sie dort auch weitere Informationen sowie aktuelle Änderungen/Neuerungen.

Alle Workshops sind kostenlos.



Träger:



Gefördert von:



Workshopangebote

Herbst/Winter 2023/2024



Ein Recovery College ist eine Bildungseinrichtung für Menschen mit und ohne psychische Krisenerfahrung, die sich mit Themen der psychischen Gesundheit und der Förderung und Wiedergewinnung von Lebensqualität befasst und Workshops dazu anbietet.

Alle Workshops orientieren sich an den Themen Recovery und Empowerment. Teilgeber\*innen (alle tragen zum Gelingen bei) sollen auf dem persönlichen Lebens-/Recoveryweg wirksame Unterstützung erfahren.

Alle Workshops werden im Tandem von Expert\*innen aus Erfahrung und professionellen Expert\*innen gemeinsam entwickelt und gestaltet. Alle Teilgeber\*innen sind eingeladen, ihr eigenes Erfahrungswissen einzubringen.

Der „Offene Dialog“ aller Beteiligten miteinander trägt zur Stärkung der Erfahrung der Selbstwirksamkeit bei.

### **Wichtig:**

Es ist nicht der Anspruch eines Recovery Colleges, therapeutische Leistungen anzubieten, noch therapeutische Angebote zu ersetzen, sondern:

### Ziele in den Workshops sind

...die persönliche Entwicklung zu fördern und die eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv zu stärken und zu verbessern.

...das eigene Verständnis für psychische Gesundheitsthemen weiter zu entwickeln.

...Erfahrungsräume für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen und Entwicklung anzubieten / zu ermöglichen.

...den Austausch von fachlichem Wissen und Erfahrungswissen zu den verschiedenen Themen zu fördern.

Auftaktveranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit vom 10. - 20. Oktober 2023 am Sonntag, 24.09.2023 um 17:00 - 19:00 Uhr in der Leonhardskirche:

### **Musik als Quelle der Genesung**

Gesprächskonzert mit Nima Farahmand Bafi in der Leonhardskirche

In diesem Gesprächskonzert wird Nima Farahmand Bafi Stücke von Beethoven, Janáček, Chopin und eine Eigenkomposition spielen und dazwischen davon erzählen, was Musik bedeuten kann, welche Kraft und Hoffnung sie verleihen und wie Musik dabei helfen kann, nach seelischen Krisen wieder zu genesen und neue Stärken und Energien zu entwickeln.

26.09. | 10.10. | 24.10.

Zeit: 18:30 - 20:30

07.11. | 21.11. | 05.12. 2023

immer dienstags

### **Psychose-Seminar**

Moderation: Joachim Schittenhelm und Lena Seifert  
Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Büchsenstr. 34-36, Raum 163

In diesem moderierten Seminar begegnen sich psychiatriee erfahrene Menschen, Angehörige, Bürgerhelfer\*innen und in der Sozialpsychiatrie Tätige zu ausgewählten Themen wie z.B. „wie wird eine Psychose erlebt?“ oder „was ist hilfreich in einer akuten Krise?“ u.ä. Im gleichberechtigten „Triolog“ wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gegenseitige Verständnis vertiefen.

05.10. | 12.10. 2023

Zeit: 16:00 - 18:00

19.10. | 26.10. 2023

immer donnerstags

### **Intuitives Bogenschießen**

Trainer\*innen: Sofia Kaden und Eckhard Kleemann  
Ferienwaldheim Feuerbachertal, Feuerbacher-Tal-Straße 215, 70469 Stuttgart

Intuitives Bogenschießen verbindet unsere Intuition mit einem achtsamen, präsenten Zustand und Spannung in unserem Körper. Wir lernen unserer mentalen Stärke, unserer Erfahrung und dem Körpergefühl zu vertrauen und tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus. Kurz: wir treffen das Ziel ohne zu zielen. Es sind weder Vorkenntnisse noch sportliche Begabungen notwendig. Alle notwendigen Materialien sind vorhanden. Die 4 Termine bauen aufeinander auf.

05.10. | 02.11. | 07.12. 2023

Zeit: 17:00 - 18:30

18.01. | 01.02. 2024

immer donnerstags

### **Trommeln für die Seele**

Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf  
Offene Herberge e.V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Wir möchten schöne, einfache Rhythmen und Gesänge aus Ghana und Guinea gemeinsam trommeln. Trommeln kann uns erden, ist auf seine Weise meditativ, schult das Gehör, das Rhythmusgefühl und die Fingerfertigkeit. Das Miteinander im Zusammenspiel und der Austausch darüber ist ebenso wichtig, wie das „Austoben“ an der Trommel. Trommelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Wer eine Trommel oder ein anderes Percussioninstrument hat, kann es mitbringen. Ansonsten werden sie von uns gestellt.

09.10. | 13.11. | 11.12. 2023

Zeit: 17:00 - 18:30

15.01. | 05.02. 2024

immer montags

### **Shared Reading® - An Worten wachsen**

Facilitator: Tanja Kölle und Trainerin Annette Scholz  
Stadtbibliothek am Mailänder Platz, Mailänder Platz 1, 70173 Stuttgart. Treffpunkt: Ebene Literatur im 6.OG

Shared Reading® ist eine literaturbasierte Intervention. Gemeinsam lassen wir uns von Geschichten und Gedichten leiten und erleben eine Wirkung, die wohltut und hilft, uns selbst und andere klarer zu sehen. Türen zu Gedanken und Gefühlen, die uns als Menschen ausmachen, gehen auf und wir betreten unentdeckte Wege. Mehr Info's: [www.shared-reading.org](http://www.shared-reading.org)  
Anmeldung unter: [stadtbibliothek@stuttgart.de](mailto:stadtbibliothek@stuttgart.de) oder (0711) 216-911 00

11.10. | 18.10. | 25.10. 2023

Zeit: 14:30-16:00

08.11. | 15.11. 2023

immer mittwochs

### **Meine Herbstreise in den Moment**

Trainerinnen: Verena Holch und Jutta Gentsch  
Offene Herberge e.V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns verschiedene Übungen zur Entspannung und Energetisierung auszuprobieren. Es geht darum, Achtsamkeit zu entwickeln und alle unsere Sinne anzuregen. Nach den Übungen wollen wir miteinander in einen lebendigen Erfahrungsaustausch darüber kommen. Wir verbinden ein wenig Theorie mit viel Praxis und bieten Raum für Wünsche und Anregungen. Bitte bequeme Kleidung tragen!

Do. 12.10. und Do. 19.10. 2023

Zeit: 14:00 - 16:30

### **Klettern wirkt - Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!**

Trainer: Daniel Bastian und Philipp Lezajic  
DAV-Kletterzentrum auf der Waldau, Friedrich-Strobel-Weg 3, 70597 Stgt.

Klettern bietet auf verschiedenen Ebenen eine Möglichkeit des (Erfahrungs-) Lernens: im Rahmen von zwei Terminen in der Kletterhalle unter Anleitung zweier Klettertrainer wollen wir allen Teilnehmer\*innen die Möglichkeit für neue Erfahrungen über sich selbst hinsichtlich eigener Grenzen und deren Überwindung, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Körpergefühl geben. Die beiden Termine bauen aufeinander auf. Es fallen Gebühren an (siehe Homep.).

Do. 12.10. | Mi. 15.11. | Mi. 06.12. 2023

Do. 18.01. | Do. 01.02.2024

Zeit je 15:00 - 18:30

### **Recoverywege entdecken - mit Mut und Inspiration sich in die Vielfalt des Lebens einlassen**

Trainerinnen: Kornelia Birkemeyer und Sylvia Fahr-Armbruster  
Schloßstr. 76, Seminarraum EG, 70176 Stuttgart

In diesem Workshop mit 5 aufeinander aufbauenden Treffen möchten wir Sie mit dem Recovery-Ansatz vertraut machen mit dem Ziel, neue bzw. eigene Wege für die persönliche seelische Gesundheit zu erkunden und sich inspirieren zu lassen für einen gesunden Lebensstil. In gemeinsamen Austauschrunden möchten wir unsere Erfahrungen lebendig teilen sowie Erkenntnisse gewinnen für das eigene seelische Wohlbefinden.

Sa. 14.10. und So. 15.10. 2023

Zeit je: 09:30 - 13:00

### **Nimm Dir Zeit zum Malen - Meditatives Malen mit Strukturauftrag und Gestalten in Farbschichten.**

Trainerinnen: Sofia Kaden und Laura Pflug  
Offene Herberge e.V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

In den beiden aufeinander aufbauenden Workshops wollen wir bei abstrakter Arbeit in meditativer Weise mit Spachtelmasse und Farbe experimentieren, um innerlich loszulassen, sich auf den kreativen Prozess einzulassen und frei zu werden von Konzepten. Ziel ist ein gelöstes Gestalten zur Erfrischung der Seele mit einem selbst erstellten Werk.

Mi. 25.10. und Mi. 22.11. 2023

Zeit je: 16:00 - 19:00

### **Bewegung für Körper, Geist und Seele**

Trainer\*innen: Kornelia Birkemeyer und Dietrich Duncker  
Recovery College Stuttgart, Schloßstr. 76, Seminarraum EG, 70176 Stgt.

Wir möchten Sie einladen zu Bewegungsformen mit Qigong, Idogostab und Achtsamkeitsübungen. Es geht darum, Bewegung in den Alltag zu integrieren und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu