

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

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

Alle Workshops sind kostenlos.



Träger:



Gefördert von:



Workshopangebote Herbst/Winter 2023/2024



