

## Workshopangebote Frühjahr/Sommer 2024



Recovery College Stuttgart GbR  
Geschäftsstelle  
Schloßstraße 76  
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops per Mail an: [info@recoverycollegestuttgart.de](mailto: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. Ebenso finden Sie dort auch weitere Informationen sowie aktuelle Änderungen/Neuerungen.

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



Die Workshops sind in der Regel kostenfrei, bei einigen fallen Unkosten an.

Spenden sind erwünscht:  
Spendenkonto Evangelische Gesellschaft Stuttgart  
IBAN: DE 53 5206 0410 0000 234 567  
Verwendungszweck: Recovery College



Für die Menschen –  
gegen Ausgrenzung

Jetzt Farbe bekennen  
und Metallpin bestellen.  
[grueneschleife.com](http://grueneschleife.com)

### Träger:



### Gefördert von:



Akupunktur und Nahrungsergänzungsmittel informieren und uns austauschen, was uns hilft für das eigene seelische Wohlbefinden.



### Mit dem Stigma psychischer Erkrankung umgehen lernen

In einem peer-geleiteten Programm stellen sich Teilnehmer\*innen der Frage nach der Offenlegung der eigenen seelischen Erschütterung. Dabei werden die Vor- und Nachteile einer möglichen Offenlegung besprochen. Möchte ich meine psychische Belastung offenlegen? Wie und wem gegenüber? Wozu und in welcher Situation? Begleitend zur Durchführung der Kurse werden diese in einem Forschungsprojekt der Universität Ulm auf ihren Nutzen (auch zum Selbststigma) und ihre praktische Umsetzung hin untersucht. Näheres auf unserer Homepage.



### Das Recovery College Stuttgart Café lädt ein zur: Vortragsreihe "Clubabend" der IPE-Stuttgart und der Offenen Herberge e. V.

Ort: Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart  
Jeden 3. Montag im Monat treffen wir uns schon ab 16:00 Uhr zum gemeinsamen Austausch.  
Ab 18:00 Uhr findet dann ein Vortrag mit anschließender Diskussion rund um Themen zu psychischer Gesundheit statt.  
Bitte informieren Sie sich zeitnah auf unserer Homepage über das aktuelle Thema und eventuelle Änderungen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstag 22.06. 2024 Zeit: 11:00 -15:00

### Interessenvertretung fördert Recovery

Trainer\*innen: Sarah Schiffler und Harald Metzger  
Evang. Gesellschaft, Büchsenstr. 34, Raum 07

Im Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz-BW wird gefordert, dass Psychiatrieerfahrene und Angehörige psychisch erkrankter Menschen sowie Bürgerhelfer\*innen und IBB-Mitarbeitende als Interessenvertreter\*innen sich einbringen im Gemeindepsychiatrischen Verbund. Wir wollen gemeinsam folgende Fragen erörtern:

- was heißt es und welche Bedeutung kann es haben, Interessenvertreter\*in zu werden?
- welche Rolle kann politisches Engagement im eigenen Genesungsweg einnehmen und wie können Interessenvertreter\*innen sich empowern und fortbilden?

Eingeladen sind krisenerfahrene Menschen, Angehörige und Fachkräfte die Themen mit uns zu erarbeiten und von eigenen Erfahrungen zu berichten.

Donnerstag 27.06. 2024 Zeit: 17:00 - 19:00

### Stress lass nach - wie kann ich besser mit Stress umgehen?

Trainerinnen: Nina Kraft und Anja Mienert  
Ort: Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

In diesem Workshop möchten wir darüber informieren, wie Stress entsteht und wie er auf uns wirkt. Ihr lernt verschiedene kurze Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Qi Gong, Atemübungen und weitere kleine Tipps und Tricks kennen, so ist für jeden etwas für die Anwendung im Alltag dabei. Austausch über unsere Erfahrungen im Umgang mit Stress und die Übungen sind Teil des Angebots, sodass wir alle neue Ideen oder Impulse mit nach Hause nehmen werden.

Freitag 19.07. 2024 Zeit: 14:00 - 16:30

### Naturheilkunde in der Depressionsbehandlung

Trainer: Harald Metzger und Dr. Markus Kiefer  
Ort: GPZ Sillenbuch, Kirchheimerstr. 71, Tagesstätte „Horizont“

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,

„Ein kleines Lied. Wie geht es nur an? Sag.... Es steckt darin ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele.“ Wie können wir Musik während oder nach psychischen Krisen nutzen? Wir möchten Wege suchen, um mit Musik und Gesang psychische Krisen besser zu bewältigen. Wir freuen uns auf die Begegnungen beim gemeinsamen Singen und Musizieren und auf den Erfahrungsaustausch, welche Wirkung Singen für die Seele haben kann.

10.06. | 17.06. 2024 Zeit: 14:00 - 17:00

24.06. | 01.07. 2024 immer montags

### Meine Sommerreise in den Moment

Trainerinnen: Sabine Beck und Jutta Gentsch  
Ort: Offene Herberge e. V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

In diesem Workshop möchten wir verschiedene Übungen aus dem Yoga, dem Qigong, der Atemtechnik Pranayama ausprobieren und spüren: was tut mir gut, was energetisiert und was entspannt mich? In einer Fantasiereise entdecken wir Alltagskraftquellen und in gesungenen Meditationen finden wir Ruhe in uns. Nach den Übungen wollen wir miteinander in einen lebendigen Erfahrungsaustausch darüber kommen.  
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Samstag 15.06. 2024 Zeit: 14:00 -17:00

### Waldspaziergang - mit allen Sinnen

Trainer\*innen: Sylvia Fahr-Armbruster und Aaron Smith  
Ort/Treffpunkt: siehe Homepage

Wir wollen achtsam den Wald erkunden durch bewusstes Gehen und Atmen und mit allen Sinnen wahrnehmen, was wir dabei sehen, hören, riechen, fühlen. Wir wollen die Stimmung im Wald aufnehmen, die Atmosphäre spüren und uns in kleinen Pausen darüber austauschen, was wir für uns entdeckt haben, was es für uns bedeutet, in der Natur zu sein und welche Erfahrungen wir aus diesem achtsamen Erleben im Wald ziehen können.

Wichtig sind eine wetterangepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.

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. Teilnehmer-/geber\*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 zum gegenseitigen Verständnis und zur Stärkung 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.

14.03. | 21.03. 2024 (Do.) Zeit: 14:30 - 16:30  
**Klettern wirkt – Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!**

Trainer: Daniel Bastian und Philipp Lezajic  
Ort: 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.

*Eintritt für die Kletterhalle: 8,50 €, Kosten für Gurt und Schuhe werden übernommen.*

16.03. | 27.04. | 08.06. 2024 (Sa.) Zeit: 11:00 - 13:00  
**Stigma, Selbststigma und was ich dagegen tun kann!**

Trainerinnen: Sarah Schiffler und Alex Keinrad  
Ort: 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. Im gemeinsamen Austausch erarbeiten wir, was Stigma und Selbststigmatisierung ist und was jede\*r Einzelne von uns dagegen tun kann. Außerdem beleuchten wir Stigmatisierung und Diskriminierung in der Gesellschaft und was Antistigma-Arbeit bewirken kann.

*Die 3 Termine bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.*

21.03. | 25.04. | 02.05. 2024 Zeit: 17:30 - 20:00  
06.06. und 04.07. 2024 immer donnerstags

**Trommeln für die Seele**  
Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf  
Ort: Offene Herberge e. V. Kneippweg 8, 70374 Stuttgart  
Wir möchten schöne, einfache Rhythmen aus aller Welt 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 Percussion-Instrument hat, kann es mitbringen, ansonsten werden sie von uns gestellt.

18.03. | 08.04. 2024 Zeit: 17:00 - 18:30  
10.06. und 08.07. 2024 immer montags

**Shared Reading® – An Worten wachsen**  
Facilitator: Tanja Kölle und Trainerin Annette Scholz  
Ort: 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) 216-91100*

10.04. und 17.04. 2024 (Mi.) Zeit: 14:00 - 17:00  
**Sprachliche Kreativität**

Trainerinnen: Ute Lienhöft und Daniela Pfänder  
Ort: Recovery College, Schloßstr. 76, Seminarraum EG, 70176 Stuttgart  
Ein gutes Wort, ein schöner Text, eine interessante Geschichte - das kann uns Kraft geben, uns seelisch und geistig nähren, erheitern, trösten und/oder uns inneres Licht schenken.

Wir arbeiten mit Texten entweder aus dem Schatz der eigenen Kreativität oder aus der bereits existierenden Literatur. Die Teilnehmer\*innen können gerne auch eigenen Texte mitbringen. Einfache Übungen für Körper und Stimme ergänzen das Programm und helfen uns, die Stimme im Raum erklingen zu lassen.

*Die beiden Workshops bauen aufeinander auf.*

23.04. | 02.05. | 04.06. | 18.06. 2024 Zeit: 18:30 - 20:30  
02.07. und 16.07. 2024 immer dienstags

**Psychose-Seminar**  
Moderation: Joachim Schittenhelm und Lisa Duminil  
Ort: Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Büchsenstr. 34 – 36, Raum 163  
In diesem moderierten Seminar begegnen sich psychiatrienerfahrene 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 „Trialog“ wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gegenseitige Verständnis vertiefen.

*Nähere Info's finden Sie auf unserem extra-Flyer und auf unserer Homepage.*

24.04. und 22.05. 2024 (Mi.) Zeit je 16:00 - 20:00  
**Theater-Workshop: „Johanna von Orleans setzt sich durch“**

Trainer\*innen: Aaron Smith und Irmela Schwengler  
Ort: Recovery College, Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart  
Johanna von Orleans - Jeanne d'Arc - hat einen Plan, den andere nicht erkennen. Sie ist anders als andere, sagt was zu tun ist und setzt sich durch. Dafür wird sie beneidet und passt nicht in die Norm. Im ersten Workshopteil diskutieren wir gemeinsam über die Rolle und Ziele von Jeanne d'Arc und ziehen Vergleiche zum eigenen Leben oder dem von anderen Menschen. Beim zweiten Termin setzen wir das Ganze künstlerisch um. Mit Bewegung, Stimme und Kostüm erarbeiten wir unsere eigenen Rollen. Durch Kreativität reflektieren wir unsere Wirklichkeit.

Freitag 26.04. 2024 Zeit: 10:00 - 14:00  
**Von De-pressed zu Deep-Rest – von der Depression zur tiefen inneren Ruhe**

Trainer\*innen: Harald Metzger und Julia Wiedenbruch  
Ort: Offene Herberge e. V. Kneippweg 8, 70374 Stuttgart  
Was führt uns in eine Depression? Können wir aus der Krise lernen und gestärkt herausgehen? Deep-Rest meint, dass uns eine Depression aufzeigt, wieder die innere Ruhe zu finden und unser bisheriges Leben zu überdenken. Wir wollen uns darüber austauschen, was uns in eine Depression führen kann, wie wir es frühzeitig erkennen und wie wir nach der Depression zu einem Leben finden, in dem unsere inneren Grenzen und eigenen Bedürfnisse gewahrt bleiben.

Mittwoch 08.05. 2024 Zeit: 16:00 - 19:00  
**Bewegung für Körper, Geist und Seele**

Trainer\*innen: Sabine Beck und Dietrich Duncker  
Ort: Recovery College, Schloßstr. 76, Seminarraum EG, 70176 Stuttgart  
Wir möchten Sie einladen zu Bewegungsformen mit Qigong, Idogostab und Achtsamkeitsübungen. Es geht darum, die Körperwahrnehmung zu schulen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu fördern. Der Kurs beinhaltet kleine theoretische und praktische Teile. *Bitte bequeme Kleidung tragen.*

Mittwoch 15.05. 2024 Zeit: 15:00 - 19:00  
**Selbstbewusstsein im Alltag**

Trainer: Enrico Gresch und Benjamin Philipp  
Ort: Recovery College Seminarraum EG, Schloßstr. 76 Stuttgart  
Grenzen zu setzen und Respekt einzufordern, bereitet Ihnen Probleme? In diesem Workshop lernen wir selbstbewusst aufzutreten und unsere Wünsche und Bedürfnisse vorzubringen. Für alle, die sich im Alltag sicherer fühlen und selbstbewusst auftreten möchten.

So. 26.05. und Mo. 27.05. 2024 Zeit: 09:30-13:00  
**Nimm Dir Zeit zum Malen – Meditatives Malen mit Strukturauftrag und Gestalten mit Farbschichten**

Trainerinnen: Sofia Kaden und Laura Pflug  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart  
An den beiden aufeinander aufbauenden Terminen wollen wir bei abstrakter Arbeit unter Anwendung verschiedener Maltechniken mit Spachtelmasse und Farben 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.  
*Unkostenbeitrag für Material: 5 € pro Termin*

04.06. | 11.06. | 18.06. 2024 Zeit: 16:30-18:30  
25.06. | 02.07. 2024 immer dienstags

**Intuitives Bogenschießen**  
Trainer: Timo Wietzorek und Eckhardt Kleemann  
Ort: 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 gemachte Erfahrungen aus. Kurz: wir treffen das Ziel ohne zu zielen. Es sind weder Vorkenntnisse noch sportliche Begabungen notwendig. Alle notwendigen Materialien sind vorhanden. Die 5 Termine bauen aufeinander auf.  
*Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Termin*

Freitag 07.06. und 14.06. 2024 18:00 - 20:00  
**Ein kleines Lied, ein wenig Gesang, etwas Gutes für die Seele**

Trainer\*innen: Cornelius Danneberg und Antonia Kovacevic  
Ort: wird noch bekannt gegeben - siehe Homepage