

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: 0155 / 660 511 23

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 kos-  
tenfrei, bei einigen fallen Unkosten an.

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



## Workshopangebote Frühjahr/Sommer 2025



Für die Menschen -  
gegen Ausgrenzung

Jetzt Farbe bekennen  
und Metallpin bestellen.

[grueneschleife.com](http://grueneschleife.com)

### Träger:



### Gefördert von:



Ein Bildungsangebot zur Förderung  
seelischer Gesundheit

## Herzlich Willkommen zum Frühjahr-/Sommer-Semester 2025 im Recovery College Stuttgart

Wir freuen uns, Ihnen/Euch hiermit unser neues Programm für das kommende Semester vorstellen zu können. Wir haben einige neue Workshops mit aufgenommen, bieten aber auch viele der bisherigen, bewährten Workshops wieder an. Gleichzeitig wächst auch die Zahl der Teilnehmer\*innen, die unser Angebot für sich in Anspruch nehmen, stetig an und damit die Begegnungs- und Austauschräume, die durch das Recovery College geschaffen werden.

Wir wünschen Ihnen/Euch allen ein schönes und interessantes Frühjahr/Sommer-Semester 2025!  
Ihr Recovery College Stuttgart Team Sylvia Fahr-Armbruster, Oscar Garcia und Alan Schink.

### Was bedeutet Recovery und was ist ein Recovery College?

Der englische Begriff Recovery bedeutet Genesung oder Erholung. Bei Recovery geht es um die Entwicklung aus den Beschränkungen der Patient\*innenrolle heraus hin zu einem selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben innerhalb der Gesellschaft. Dies wird verstanden als ein individuell fortlaufender Prozess, der sich an Werten und Zielen orientiert, die für den einzelnen betroffenen Menschen wesentlich sind.

Die Recovery-Idee ist von Psychiatrie-Erfahrenen in den 1990er Jahre in den USA und Kanada entwickelt worden und hat seit einigen Jahren auch in Deutschland an Bedeutung gewonnen. Inzwischen gibt es erste Recovery Colleges u.a. in Gütersloh, Bremen und Berlin.

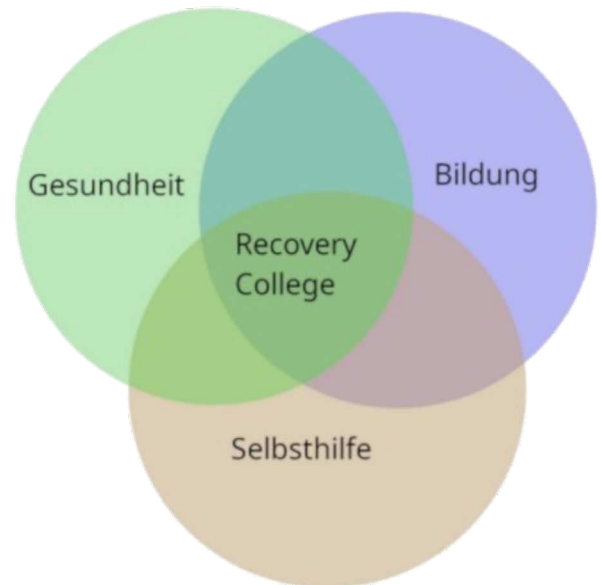
Bekannte Vertreter\*innen von Psychiatrie-Erfahrenen weisen nachdrücklich daraufhin, dass ein aktives, hoffnungsvolles und sinnerfülltes Leben auch mit Symptomen und Einschränkungen möglich ist (nach Pat Deegan 1996 und Wilhelm Anthony 1993).

Ein Recovery College ist eine Bildungseinrichtung für Menschen mit und ohne eigene psychische Krisenerfahrung, die sich mit Themen der psychischen

Gesundheit und der Förderung und Wiedergewinnung von Lebensqualität befasst und Workshops dazu anbietet. Das Recovery College ist ein offener Lernort und für alle Interessierten zugänglich.

### Was sind die Ziele von Recovery Colleges?

Wesentliches Ziel ist, die persönliche Entwicklung durch erfahrbare Lern- und Lehrangebote zu fördern sowie die eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv zu stärken und zu verbessern. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung bietet das Recovery College einen Erfahrungsraum für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen und Entwicklung sowie eine emotionale Stärkung durch Solidarität und gegenseitiges Verständnis. Das Recovery College ist ein lebendiger und lernender Ort, der die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum lebt.



### Wen wollen wir erreichen?

Das Recovery College will Menschen mit und ohne eigene psychische Krisenerfahrung erreichen. Dabei geht es um Menschen, die in ihrem Leben bereits psychische Krisen durchlebt haben (mit oder ohne professionelle Hilfe) und die das Interesse haben, an den Angeboten des Recovery College teilzunehmen oder auch selbst etwas beizutragen. Es ist für alle Interessierten unterschiedlicher Altersgruppen und Bildungstufen offen, die Interesse an Themen der seelischen Gesundheit haben.

### Was ist ein Recovery College nicht? Wo grenzen wir uns ab?

Es ist weder der Anspruch eines Recovery Colleges, therapeutische Leistungen anzubieten, noch therapeutische Angebote zu ersetzen. Ein Recovery College soll das bestehende therapeutische Spektrum durch die Vermittlung von Erfahrungswissen ergänzen, wodurch eine Art therapeutische Wirkung zustande kommen kann.

### Was sind unsere Themen?

Alle Angebote bzw. Workshops orientieren sich an den Themen Recovery und Empowerment und sollen die Teilnehmer\*innen/-geber\*innen (alle tragen zum Gelingen bei) beim Umgang mit der psychischen Erkrankung und/oder auf dem persönlichen Lebensweg wirksam unterstützen.

Das Besondere ist, dass alle Workshops im Tandem moderiert werden und mindestens eine(r) der Kursleiter\*innen selbst seelische Krisen durchlebt hat.

### Wie ist das Recovery College Stuttgart organisiert?

Das Recovery College Stuttgart wird von Vertreter\*innen der Initiative der Psychiatrieerfahrenen Stuttgart (IPE), der Offenen Herberge e.V. und der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V. getragen, die dazu eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR)

gegründet haben. Das Team, bestehend aus drei hauptamtlichen Mitarbeitenden in Teilzeit, organisiert, plant, begleitet und koordiniert die vielfältigen Aufgaben für die praktische Umsetzung der Workshops und der Programmgestaltung.

Wir danken vor allem Aktion Mensch für die finanzielle Förderung, die das Recovery College in Stuttgart überhaupt erst möglich gemacht hat.

### Trommeln für die Seele

06.03. | 03.04. | 15.05. 2025

Zeit: 17:30-20:00

05.06. | 03.07. 2025

donnerstags

Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf

Ort: Offene Herberge, 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.

*"Ich glaube, Gefahren warten nur auf jene,  
die nicht auf das Leben reagieren"*  
(Michail Gorbatschow)

## Trommeln für die Seele für Neueinsteiger\*innen

Mo. 14.04. | 12.05. | 23.06. 2025      Zeit: 17:30 - 20:00  
Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Da der Trommelworkshop so beliebt ist, bieten wir für Neueinsteiger\*innen weitere drei Termine an, bei denen wir schöne und 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 soll auch hier im Mittelpunkt stehen. Trommelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.



## Shared Reading® An Worten wachsen

Mo. 10.03. | 14.04. | 12.05. | 14.07. 2024      Zeit: 17:30 - 18:30  
Trainer\*innen: Julia Häßler, Tanja Kölle und Hans-Ulrich Thieme  
Treffpunkt: Showroom, 1.UG, Stadtbibliothek Stuttgart

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.

[www.shared-reading.org](http://www.shared-reading.org)

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

Do. 20.03. | 27.03. | 03.04. 2025      Zeit: 14:00 - 16:30  
Trainer: Daniel Bastian und Philipp Lezajic  
Ort: DAV-Kletterzentrü auf der Waldau,  
Friedrich-Strobel-Weg 3, 70597 Stuttgart

Klettern bietet auf verschiedenen Ebenen eine Möglichkeit des (Erfahrungs-) Lernens:

Im Rahmen von drei 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.

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

*Bitte etwas früher da sein zum Ankommen, Umziehen, Warmmachen.*

## Nimm Dir Zeit zum Malen Achtsames Sehen und Gestalten

Sa. 22.03. und So. 23.03. 2025      Zeit: 09:30 - 13:00  
Trainerinnen: Sofia Kaden und Laura Pflug  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Wie viele Geschichten kann ein Bild erzählen? Was sehen wir in einem Bild? Was möchten wir zeigen?

In diesem zweitägigen Workshop wollen wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen. Dabei wollen wir wertfrei und interessiert betrachten. Wir folgen unserem „ersten Blick“ und lassen dabei ein neues Kunstwerk, eine neue Geschichte entstehen.

*Unkostenbeitrag für Material: 5 € pro Termin*

## Textiles Experimentieren und Gestalten mit Nadel und Garn

Fr. 28.03. | 16.05. | 13.06. 2025      Zeit: 15:30 - 17:30  
 Trainerinnen: Nanna Aspholm-Flik und Stephanie Frech-Metzger  
 Ort: Seminar für Malerei, Urachstrasse 41, 70190 Stuttgart

Gemeinsam und/oder individuell arbeiten wir mit Nadel und Garn an verschiedenen Stoffstücken. Wir sitzen um einen Tisch, jede/r kann entweder an einem großen Tuch individuelle "Spuren" hinterlassen oder wählt ein zugeschnittenes Stoffstück aus, um darauf Persönliches zu gestalten. Es entstehen im eigenen Tempo Stiche und Muster auf dem entsprechenden Untergrund. Farbenfrohe Garne in unterschiedlichen Stärken, Perlen und schöne Knöpfe liegen als Material bereit. An den Arbeiten kann von Termin zu Termin weitergestickt und bei Bedarf auch die unfertige Arbeit getauscht werden, um an die Geschichte anderer mit Nadel und Faden anzuknüpfen. Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse, können sich für Einzeltermine oder für alle 3 Termine anmelden. Wir, Stephanie und Nanna lieben das Sticken und möchten gleichzeitig auch mit Euch in einen Austausch kommen.  
[www.nannatextiles.de](http://www.nannatextiles.de)



## Theaterworkshop

Sa. 29.03. | 26.04. | 10.05. 2025      Zeit: 14:00 - 17:00  
 Trainer\*innen: Daniela Pfänder und Aaron Smith  
 Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stgt. Möhringen, Leinenweberstr. 32

Durch Übungen für Atem, Körper und Achtsamkeit wollen wir im Hier-und-Jetzt ankommen. Dabei erforschen wir eigene positive Eigenschaften und beginnen mit niederschwelligen Improvisationen. Dieser Workshop soll Mut machen sich mit den eigenen positiven Eigenschaften zu beschäftigen, sich im eigenen Körper und Geist wohl zu fühlen und sich selbst auch aus einer anderen Perspektive zu erleben – aus der Perspektive der spielenden Person.

## Von De-pressed zu Deep-Rest Von der Depression zur tiefen inneren Ruhe

Freitag 04.04. 2025      Zeit: 10:00 - 14:00  
 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.

*"Jedes Problem, das ich löste, wurde zu einer Regel, die später dazu diente, andere Probleme zu lösen."*  
 (René Descartes)

## Schreibwerkstatt kreatives Schreiben

Sa. 05.04. und 12.04. 2025      Zeit: 10:00 - 13:00  
Trainer\*innen: Ute Lienhöft und Hans-Ulrich Thiemene  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Ist Schreiben out? Heute schreibt man sich SMS, Mails oder WhatsApps. Dabei ist persönliches Schreiben so gut für die Seele. Briefe an Freund\*innen, Liebste, Gedichte, Tagebuch, Urlaubserinnerungen, Naturerlebnisse oder erlebte Geschichten können zur seelischen Gesundheit beitragen.

Wir wollen in den zwei aufeinander aufbauenden Terminen gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise gehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur einfach die Lust Neues kennenzulernen. Wer möchte, kann auch eigene Texte mitbringen.

## Stille und Klang

Montag 07.04. 2025      Zeit: 14:00 - 15:00  
Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Wir möchten zu einer Klangreise einladen – entspannen, loslassen, die Stille wahrnehmen und Klänge erleben, Ruhe und Harmonie finden.

Mit Handpan, Sansula und Klangkörpern entsteht ein Raum für Entspannung, ein Erleben von Stille und Klang.

Im Anschluss laden wir zum Recovery Café mit Clubabend ein.



## Achtsamkeit im Alltag Mit Körper, Atem und Geist zu mehr Gelassenheit und Präsenz

Do. 10.04. | 17.04. | 24.04. 2025      Zeit: 16:00 - 19:00  
Trainer\*innen: Alan Schink und Michaela Vogel  
Atelierraum 1. OG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Achtsamkeit bedeutet, mit der Aufmerksamkeit im Hier-und-Jetzt zu verweilen ohne zu bewerten. Das Üben von Achtsamkeit hilft dabei, die Wahrnehmung für Körper, Geist und unsere Mitwelt zu sensibilisieren und im Alltag mehr Gelassenheit und Balance zu finden.

In verschiedenen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung lernen wir, gewohnte Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster bewusst wahrzunehmen und automatische (Stress-) Reaktionen frühzeitig zu erkennen.

Damit haben wir die Möglichkeit, heilsamere Umgangsformen mit uns und anderen und unser inneres Gleichgewicht zu finden. Das Wahrnehmen eigener und fremder Grenzen sowie die Einübung von Akzeptanz und Selbstfürsorge sind zentrale Pfeiler in der Praxis der Achtsamkeit.

Der Workshop lebt von Impulsen und Anleitungen durch die Trainer\*innen, direkte Erfahrung und gemeinsamen Austausch. Er ist in drei Termine aufgegliedert, die als Vertiefung gedacht sind, die aber auch einzeln wahrgenommen werden können.

*Bitte mitbringen: eine Decke und ein Kissen zur Entspannung.*

*"Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott allein sich darum kümmert."  
(Martin Luther King)*

## Kochen mit Herz und Verstand

Di. 02.04. 2025 (Schnuppertag) Zeit: 16.30 - 19.30

Di. 29.04. | 06.05. 2025 Zeit: 16:30 - 20:00

Trainer\*innen: Bernd Fischer und Verena Holch

Ort: Wohncafé+, Prevorster Str. 21, 70437 Stuttgart-Rot

Haltestelle Fürtfelder Straße (U7)

An drei Kurstagen – der 1. Termin ist als Schnupper-/Kennerlerntag gedacht – werden wir uns mit der Verbindung zwischen unserer Ernährung und deren Wirkung auf unsere seelische Gesundheit befassen.

Wir beleuchten eine Reihe von verschiedenen Lebensmitteln und welche Bestandteile davon Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Dabei ist es uns auch wichtig, dass wir uns über unsere Erfahrungen austauschen und wie unsere Erkenntnisse in unserem Alltag spürbar sind. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte und lassen gerne auch eure Anregungen und Wünsche einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern nur die Freude am gemeinsamen Kochen.

## Intuitives Bogenschießen

### Aufbau - Seminar für Bogenschützen\*innen mit etwas Erfahrung

08.05. | 15.05. | 22.05. | 05.06. 2025 Zeit: 16:30 - 18:30

Trainer: Eckhardt Kleemann und Timo Wietzorek

donnerstags

Ferienwaldheim Feuerbachertal,

Feuerbacher-Tal-Str. 215, 70469 Stuttgart

Wir werden üben, einen festen Stand einzunehmen, einen sicheren Anker zu setzen und gelassen die Spannung loszulassen, wenn das Gefühl sagt „es passt“. Wir werden üben, uns auf die Intuition zu verlassen um sicher zu treffen. Beim Intuitiven Bogenschießen findet keine Beurteilung der Bewegung /Handlung durch den Verstand statt. Wir überlegen nicht, ob das, was wir intuitiv tun, stimmt. Wir tun es... und haben Spass dabei! Gerne besteht die Möglichkeit sich zu dem Erleben auszutauschen, denn wie Sie beim Lesen sicher bemerkt haben, finden sich einige Metaphern zum wirklichen Leben. Die notwendige Ausrüstung ist vorhanden.

## Intuitives Bogenschießen

Mo. 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05. | 26.05. Zeit: 16:30 - 18:30

Trainer\*innen: Silke Breddermann und Eckhardt Kleemann

Ferienwaldheim Feuerbachertal, Feuerbacher-Tal-Str. 215, 70469 Stgt.

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 fünf Termine bauen aufeinander auf.



„Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.“  
(Seneca)



## "In Würde zu sich stehen" (IWS) Das Stigma psychischer Erkrankung gemeinsam überwinden

Fr. 25.04. | 02.05. | 09.05. | Mo. 26.05. 2025 Zeit: 14.00 - 16.30  
Trainerinnen: Regina Hüttinger und Laura Teichmann  
Ort: Offene Herberge e. V. , Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Das IWS-Programm unterstützt Betroffene mit psychischen Krisenerfahrungen und Erkrankungen im Umgang mit dem gesellschaftlichen Stigma durch Informationen, Impulse und Übungen. Was bedeutet überhaupt Stigma? Was ist Selbststigma und wie tragen wir als Betroffene mit zur Aufrechterhaltung von Scham und Selbstverurteilung bei? Wie können wir uns stärken und wo können wir uns Hilfe suchen? Welche Möglichkeiten haben wir in Bezug auf Fragen der Offenlegung oder Nicht-Offenlegung? Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns in vier Terminen á 2,5 Std. Der Kurs wird von zwei erfahrenen Peers/Betroffenen geleitet und hilft durch den Erfahrungsaustausch und die Reflexion in der Gruppe einen besseren Umgang mit der Betroffenheit zu finden.

## Psychose-Seminar

Di. 29.04. | 13.05. | 27.05. | 17.06. | 01.07. Zeit: 18:30 - 20:30  
Trainer\*innen: Lisa Duminil, Joachim Schittenhelm  
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 „Dialog“ wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gegenseitige Verständnis vertiefen.  
*Nähere Informationen finden Sie auf unserem Extra-Flyer und auf unserer Homepage.*

## Lach-Yoga Workshop für Einsteiger\*innen

Mittwoch 30.04. 2025 Zeit: 14:00 - 16:30  
Trainerinnen: Heike Schleidt und Silke Breddermann  
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG

Hast du heute schon gelacht? Nein? Oder ja, aber viel zu wenig? Dann bist du in guter Gesellschaft. Im Durchschnitt lachen Erwachsene heute nur noch 15 mal am Tag – und es wird immer weniger. Lachen hat viele positive Wirkungen auf Körper und Psyche. Lachen trainiert unser Immunsystem, die Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn, unser Kreislaufsystem, unsere Muskulatur und sogar unsere Verdauung wird reguliert. Wir atmen tiefer und schöpfen Kraft. Lachen ist auf körperlicher und seelischer Ebene das Gegenteil von Stress. Es stimuliert die Durchblutung von Gehirn und Körper. Es macht uns wacher, kreativer, widerstandsfähiger, selbstbewusster und glücklicher. Diese Wirkungen von LachYoga sind wissenschaftlich erwiesen. Lachen ist die beste Medizin!  
Lerne Lachyoga kennen und nutze es für dich ganz persönlich.

Dich erwartet ein Workshop voller...

- spannender und erstaunlicher Fakten über das Lachen
- überraschender Übungen und Anregungen zum Lachen
- Spaß, Bewegung, Entspannung und Lachen in netter Gesellschaft

## Bewegung für Körper, Geist und Seele

Mittwoch 07.05. 2025. Zeit: 16.30 - 19.30  
Trainer\*innen: Sabine Beck und Dietrich Duncker  
Schloßstr. 76, Seminarraum EG oder bei schönem Wetter auch im Freien

Wir möchten Sie einladen zu Bewegungsformen mit Qi-gong, 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.*

*"Jede Minute, die man lacht, verlängert  
das Leben um eine Stunde."*

*Chinesisches Sprichwort*



## Sprechwerkstatt unserer Stimme Ausdruck und Klang verleihen

17.05. | 31.05. | 07.06. 2025      Zeit: 10:00 - 13:00  
Trainerinnen: Ute Lienhöft und Regina Weiß      samstags  
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8 70374 Stuttgart

Jeden Tag sprechen wir mit anderen Menschen und benutzen dabei unsere Stimme und unsere Aussprache. Damit das sprachliche Miteinander mit anderen Menschen gut gelingt und damit wir unsere Gedanken und Empfindungen gut transportieren können, ist es hilfreich, das Instrument Stimme und die Sprache bewusst einzusetzen. Egal ob es "Probleme" gibt beim Sprechen gibt (zu laut, zu leise, undeutlich, leicht heiser...) oder ob einfach nur Interesse an diesem Thema besteht, es ist in jedem Fall eine wertvolle Entdeckungsreise.

## Sing dein Ding

Samstag 17.05. und 24.05.2025      Zeit: 14:30 - 16:30 Uhr  
Trainer\*innen: Cornelius Danneberg und Antonia Kovacevic  
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stgt. Möhringen, Leinenweberstr. 32

Über sieben Brücken gehen? Ich probier's mal mit Gemütlichkeit, denn irgendwie, irgendwo, irgendwann fängt auch für mich die Zukunft an. Aber als ich gerade über den Wolken angekommen bin, fällt mir plötzlich ein kleiner grüner Kaktus ins Gesicht und Micha hat auch noch den Farbfilm vergessen!!!! Plötzlich hab ich - oh! - solche Sehnsucht endlich mal wieder hoch auf dem gelben Wagen zu sitzen und „dust in the wind“ zu singen ...

... und das machen wir auch. Wir ölen die Stimmen, es gibt Gitarrenbegleitung und wir singen, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Dabei sind wir nicht auf der Suche nach der großen Kunst, sondern nach dem Sound, der uns gut tut. Vielleicht finden wir dabei auch neue Ideen dazu, was uns in schwierigen Zeiten Freude und Hoffnung schenkt.

## Wege der Genesung gestalten

12.06. | 26.06. | 03.07. | 17.07. 2025      16.00 – 19.00 Uhr  
Trainerinnen: Tanja Ernst und Sylvia Fahr-Armbruster      donnerstags  
Schloßstr. 76, Seminarraum EG

In diesem Workshop mit vier aufeinander aufbauenden Treffen möchten wir erkunden, wie sich psychische Krisen und Erschütterungen auf die individuelle Lebenssituation auswirken und welche Wege zur Genesung besritten werden können. Wir lernen Krisensituationen in ihrem Aufbau verstehen und erarbeiten gemeinsam Wege, die die Genesung fördern und unterstützen können. Dabei möchten wir uns vertieft mit den Erkenntnissen des Recovery Modells beschäftigen und nach Wegen suchen, dessen Bausteine sinnvoll in unseren eigenen Lebensweg zu integrieren.

### 1. Treffen am 12.06. 2025

Wir lernen uns gegenseitig und das Recovery Modell kennen. Wir reflektieren die Bedeutung von Hoffnung und die Entwicklung einer positiven Identität.

### 2. Treffen am 26.06. 2025

Wir schauen auf die Wurzeln, Äste und Früchte unseres „Lebensbaums“ und fragen nach einem festen Fundament und unterstützenden Beziehungen.

### 3. Treffen am 03.07. 2025

Was bedeuten Resilienz und Salutogenese? Welche Bewältigungsstrategien haben wir bzw. können wir entwickeln im Umgang mit Krisen?

### 4. Treffen am 17.07. 2025

Wir wollen den Blick nach vorne richten und über Lebenssinn und Selbstwirksamkeit nachdenken.

*"In einer irrsinnigen Welt vernünftig sein zu wollen, ist wiederum ein Irrsinn für sich."*

Voltaire (1694-1778)

Seite 16



## **Musik bewusster hören, verstehen und sich mit ihr verbinden**

Sonntag 06.07. 2025                      Zeit: 14:00 – 17.00 Uhr  
Trainer\*innen: Nima Farahmand Bafi und Lisa Duminil  
Ort: Augustinum am Killesberg, Oscar-Schlemmer-Str. 5, 70191 Stuttgart

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam – mit Nima am Klavier - erkunden, wie Musik auf uns wirkt, warum sie so wirkt und dass wir sie unterschiedlich hören. Durch das Zuhören und den Austausch darüber wollen wir unseren Zugang zur Musik erweitern, sie dadurch eventuell anders hören und uns mit ihr verbinden.

Musik kann ein guter Zugang zu unseren Gefühlen sein - wir wollen nachspüren, wie Musik unsere Stimmung prägt und wie wir durch sie Gefühle ausdrücken können.

Dabei wird es hauptsächlich um klassische Musik gehen. Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, ihre Lieblingsstücke (auch aus anderen Musikgenres) einzubringen.

## **Im Anschluss am Abend 19.00 – 20.00 Uhr Solo-Konzert mit dem Pianisten Nima Farahmand Bafi**

Sonntag 06.07. 2025                      Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Augustinum am Killesberg, Oscar-Schlemmer-Str. 5  
70191 Stuttgart

Zum Semesterabschluss veranstaltet das Recovery College ein Solo-Konzert mit klassischer Musik und eigenen Arrangements und Kompositionen.



## **Digitale Welten**

### **Grundlagen der E-Mailnutzung, Whatsapp und Social Media**

Mittwoch 14.05. und 28.05.25                      Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Trainer: Karl-Albert Rittler, IT-Dienstleister  
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG

Die digitale Welt bietet viele Möglichkeiten, um soziale und berufliche Teilhabe zu ermöglichen und uns den Alltag ein wenig zu erleichtern. In diesem Workshop soll um die Grundlagen der E-Mailnutzung gehen, wie WhatsApp funktioniert und die Bedeutung von Social Media. Ziel ist es, Barrieren abbauen, offene Fragen klären und individuelle Fähigkeiten fördern.

*Die beiden Termine bauen aufeinander auf.*

## **Digitale Welten**

### **Einführung: Künstliche Intelligenz und Smartphone und deren Einsatzmöglichkeiten.**

Mittwoch 11.06. 2025                      Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Trainer: Karl-Albert Rittler, IT-Dienstleister  
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG

Das Thema künstliche Intelligenz wirkt sich immer stärker auf unser Leben aus. Doch was ist eigentlich künstliche Intelligenz? Die künstliche Intelligenz ist eine Technologie, bei der versucht wird, menschliches Lernen auf einen Computer zu übertragen. Anstelle einer aufwendigen Programmierung sämtlicher Daten kann eine künstliche Intelligenz selbstständig Antworten finden und Probleme lösen. Das Ziel dabei ist es, das menschliche Gehirn sowie diverse Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und künstlich nachbauen zu können. Die künstliche Intelligenz finden wir auch schon auf unseren Smartphones und Computern. Inwieweit künstliche Intelligenz unser Leben beeinflusst und uns bereichern könnte und welche Einsatzmöglichkeiten es gibt, erfahren Sie in diesem Workshop.

*"Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehenbleibst."*

(Konfuzius)

Seite 20

Der Selbsthilfeverein Offene Herberge e. V. betreibt seit über 20 Jahren ein Begegnungs- und Austausch-Angebot: das Clubhaus mit Clubabend.

Das Clubhaus ist ein Treffpunkt, der **für alle offen** ist - das Anliegen ist, einen Raum zu schaffen, in dem von seelischen Krisen oder Einsamkeit betroffene Menschen sich begegnen können.

**Geöffnet ist das Clubhaus an allen Samstagen, Sonn- und Feiertagen von 14:00 bis 18:00 Uhr.**

Zusätzlich öffnet ab März 2025 das Recovery College Café mit der Vortragsreihe: Clubabend wieder. Geöffnet ist es **jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16:00 bis 19:00 bzw. 20:00 Uhr im Kneippweg 8 (Bad Cannstatt)**

**Ohne Anmeldung und natürlich kostenfrei.**

Mehr Infos auf unserer Homepage und separatem Flyer.

Montag 03. März 2025

Café geöffnet: 16:00 - 19:00

Montag 17. März 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Digitale Welten - Einführung ins Thema KI**

Montag 07. April 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Leben(s)Geschichte(n)**

Montag 21. April 2025 (Ostermontag)

Offene Herberge normal geöffnet **14:00 - 18:00 Uhr**

Montag 05. Mai 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Vorstellung des Anti-Stigma-Programms:  
„In Würde zu sich stehen“ (IWS)**

Montag 19. Mai 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Planungstand Mad Pride**

Montag 02. Juni 2025

Café geöffnet 16:00 - 19:00 Uhr

Montag 16. Juni 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Stigmatisierung Psychiatrie-Erfahrener**

Montag 07. Juli 2025

Café geöffnet 16:00 - 19:00 Uhr

Montag 21. Juli 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Theatergruppe animArt stellt sich vor**

Montag 04. August 2025

Café geöffnet 14:00 - 19:00 Uhr

Montag 18. August 2025 (Café geöffnet ab 16:00h)

**18:00 Die Clubhaus Bewegung**

Montag 01. Sept. 2025

Café geöffnet ab 16:00 Uhr

Montag 15. Sept. 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**Vorstellung EX-IN Qualifizierungsmaßnahme**

Montag 06. Okt. 2025

Café Geöffnet 16:00 - 19:00 Uhr

Montag 20. Okt. 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**18:00 Reflexionen eines Künstlers**

Montag 03. Nov. 2025

Café geöffnet 16:00 - 19:00 Uhr

Montag 17. Nov. 2025 (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

**Noch in der Planung**

Montag 01. Dez. 2025

Café geöffnet 16:00 - 19:00 Uhr

Montag 15. Dez. 2025

**Weihnachtsfeier im Kneippweg 8**