

Recovery College Stuttgart GbR
Geschäftsstelle
Schloßstraße 76
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich auf der
Buchungsplattform Eveeno zu den Workshops an
über unsere Homepage:

www.recoverycollegestuttgart.de

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden und
eine Mail schreiben an:

info@recoverycollegestuttgart.de

oder uns anrufen unter:

0155 / 660 511 23 und sprechen Sie auf die Mailbox

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 weitere Informationen sowie
wichtige Änderungen/Neuerungen.

Das Recovery College braucht Ihre
Unterstützung:
Spendenkonto Evangelische Gesellschaft
Stuttgart
IBAN: DE 53 5206 0410 0000 234 567
Verwendungszweck: Recovery College



Workshopangebote Frühjahr/Sommer 2026



**Für die Menschen –
gegen Ausgrenzung**

Jetzt Farbe bekennen
und Metallpin bestellen.

grueneschleife.com

Träger:



Gefördert von:



*Ein Bildungsangebot zur Förderung
seelischer Gesundheit*



Herzlich Willkommen zum Frühjahr/Sommer Semester 2026 im Recovery College Stuttgart

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

Wir wünschen Ihnen/Euch allen ein schönes und interessantes Frühjahr/Sommer Semester 2026!

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 Jahren in den USA und Kanada entwickelt worden und hat seit einigen Jahren auch in Deutschland und in der Schweiz an Bedeutung gewonnen. Inzwischen gibt es Recovery Colleges u.a. in Gütersloh, Bremen und Bern.

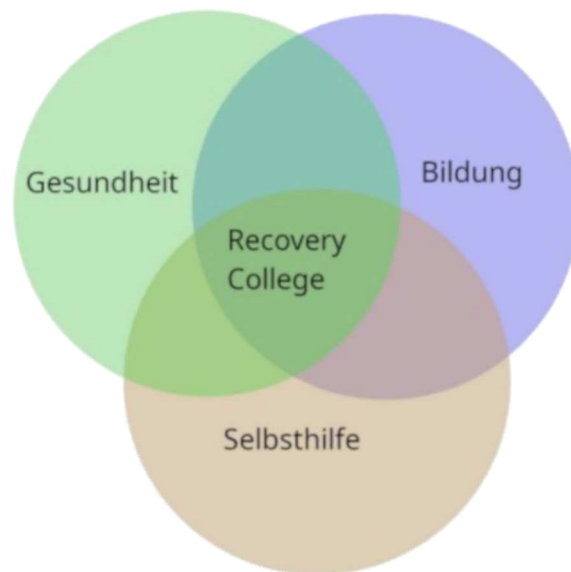
Bekannte Vertreter*innen von Psychiatrie-Erfahrenen weisen nachdrücklich daraufhin, dass ein aktives, hoffnungsvolles und sinnerfülltes Leben auch mit Symptomen und Einschränkungen möglich ist (nach Pat Deegan 1996 und Wilhelm Anthony 1993).

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 offener und lernender Ort, an dem die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Empowerment, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum gelebt werden.



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. Das Recovery College ist für alle Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Bildungsstufen 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 College, 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 Teilnehmenden/Teilgebenden (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 Person davon selbst seelische Krisen durchlebt hat. Das nennen wir Koproduktion.

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 Anfang 2021 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 über die letzten fünf Jahre, die das Recovery College in Stuttgart überhaupt erst möglich gemacht hat.

Workshopgebühren und Anmeldung

Mit dem Auslaufen der Aktion Mensch-Förderung zum 31.10. 2026, verändert sich der organisatorische Rahmen des Colleges.

Eine Änderung betrifft zukünftige Workshopgebühren, die ab diesem Semester eingeführt werden. Wir folgen damit einem Weg, den andere Recovery Colleges bereits gegangen sind, um einen kleinen Teil der Kosten zu decken. Da wir aber niemanden ausschließen wollen, haben wir uns für ein gestaffeltes Gebührenmodell entschieden.

Alle Workshops enthalten zwei Preisangaben: eine reduzierte Gebühr (bei geringem Einkommen) und eine Standardgebühr. Die Einordnung erfolgt nach Selbsteinschätzung.

Sollte es Probleme bezüglich der Workshopgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an - wir finden eine Lösung.

Die Gebühren gestalten sich wie folgt:

	reduziert / Standard
Workshops mit 1 Termin:	5 € / 10 €
Workshops mit 2 Terminen:	10 € / 15 €
Workshops mit 3 Terminen:	15 € / 30 €
Workshops mit 4 und mehr Terminen:	20 € / 40 €
Flatrate für ein Semester: (beliebig viele Workshops)	40 € / 60 €

Die Gebührenabwicklung erfolgt über die Buchungsplattform Eveeno.

*"Wenn du beginnst den Weg zu gehen,
dann erscheint der Weg."*

(Rumi, persischer Sufi-Mystiker)

Seite 4

Für die Anmeldung und Bezahlung besuchen Sie unsere Homepage: **www.recoverycollegestuttgart.de**

Sie finden dort unter Kursanmeldung/Programm einen Link zur Buchungsplattform „eveeno“, bei der Sie sich anmelden können und über die auch die Bezahlung abgewickelt wird.

Es gibt auch die Möglichkeit, in bar zu bezahlen. Sie können dazu nach Ihrer Anmeldung während unserer Öffnungszeiten - in der Regel dienstags und donnerstags von 13:00 bis 17:00 Uhr - ins Büro in die Schlossstraße 76 kommen und für den gebuchten Workshop bezahlen. Bitte benachrichtigen Sie uns dazu vorher per Mail oder telefonisch.

Ihre Daten werden über eveeno DSGVO-konform verarbeitet und verwahrt. Die Datenübertragung ist verschlüsselt mittels SSL (HTTPS), sodass personenbezogene Daten nicht unverschlüsselt im Netz mitgelesen werden können.

Stornobedingungen:

Wenn Sie an einem gebuchten Workshop nicht (mehr) teilnehmen können oder möchten, sagen Sie bitte spätestens 24 Stunden vor Workshopbeginn ab. Andernfalls müssen wir die Gebühr von Ihnen einbehalten (auch wegen anfallender Transaktionskosten). Dies gilt auch bei einer Flatrate. Wenn Sie sich mit Flatrate von einem angemeldeten Workshop nicht abmelden, stellen wir die Gebühr zusätzlich zur Flatrate in Rechnung. Denn auch in diesem Fall nehmen Sie möglichen anderen Teilnehmenden einen Platz weg. Wenn das Recovery College selbst Workshops absagen oder verschieben muss, sodass Sie nicht teilnehmen können, bekommen Sie die Gebühr selbstverständlich zurückerstattet.

Workshopangebote

Trommeln für die Seele für Neueinsteiger*innen

Mo. 09.03.|13.04.|11.05. 2026
22.06.|27.07. 2026

Zeit: 17:30 - 20:00

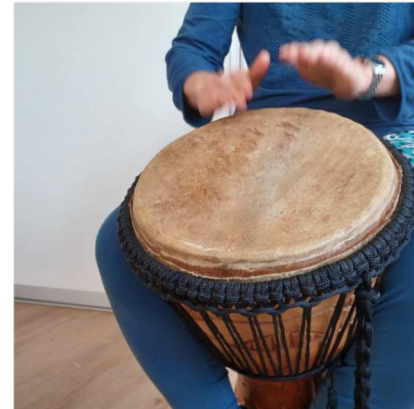
Kosten: 20 € / 40 €

Trainer*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf

Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Da der Trommelworkshop so beliebt ist, bieten wir für Neueinsteiger*innen diesmal fünf 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.

Die Trommeln werden gestellt.



Klettern wirkt Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!

Do. 19.03.|26.03. und 02.04. 2026 Zeit: 14:00 - 16:30
Kosten: 15 € / 30 € + Eintritt für die Kletterhalle: 8,50 €
Kosten für Gurt und Schuhe werden übernommen
Trainer: Daniel Bastian und Philipp Lezajic
Ort: DAV-Kletterzentrum 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.

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

Meine Reise in den Moment Kraft und innere Ruhe finden

Termine: Mo. 23.3.|30.3.|13.4. 2026 Zeit: 13:00 - 15:30
20.4.| 27.4. 2026
Kosten: 20 € / 40 €
Trainerinnen: Sabine Beck und Jutta Gentsch
Ort: Offene Herberge, 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 energisiert 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!

Trommeln für die Seele

Do. 26.03.|30.04|21.05.2026 Zeit: 17:30 - 20:00
25.06.|23.07. 2026
Kosten: 20 € / 40 €
Trainer*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf
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.

Trommeln werden gestellt - Sie können auch selbst eine Trommel mitbringen.

In Würde zu sich stehen Das Stigma psychischer Erkrankung gemeinsam überwinden



Sa. 04.04.|11.04.|18.04.|09.05.2026 10:00 - 12:30
Kosten: 20 € / 40 €
Trainerinnen: Regina Hüttinger und Bettina Riess
Offene Herberge, 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 Workshop 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.

"Eine tolerante Gesellschaft entwickelt ihre Menschen weiter und bereichert ihr Leben, indem sie ihre Vielfalt schätzt" (Queen ElizabethII)

Ein bisschen Spielen! Theater-Workshop

Sa. 11.04. und So. 12.04. 2026 Zeit: 11:00 - 14:00

Kosten: 10 € / 20 €

Trainer*innen: Aaron Smith und einer der Leiter der Theatergruppe animArt (Anna Drescher/Christoph Sökler)
Ort: Ruppmannstr. 41; 2. Stock in Stuttgart-Vaihingen

Theaterspielen kann vieles sein: aktiv ausprobieren, vorsichtig beobachten, gemeinsam lachen, neu denken, anders erfahren.

In diesem Workshop geht es nicht darum, etwas «richtig» zu machen oder auf einer Bühne zu bestehen, sondern darum, spielerisch die Welt und sich selbst auf ungewohnte Weise wahrzunehmen. Durch kleine Übungen, Improvisationen und gemeinsames Ausprobieren schaffen wir Räume, in denen man sich ohne jeden Druck selbst aus einem anderen Blickwinkel entdecken kann. Oft entstehen dabei überraschende Gedanken und ungewohnte Perspektiven auf alltägliche Situationen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jede*r kann mitmachen – leise oder laut, vorsichtig oder mutig. Im Mittelpunkt stehen Neugier, Freude am Spiel und ein entspannter Umgang miteinander.



„Du verstehst mich nicht!“ Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen – wie kann sie besser gelingen?

15.4. (Raum 07, EG) und

18:00 - 20:00

29.4.2026 (Raum 163, 1. Stock)

Kosten: 10 € / 20 €

Trainer*innen: Ulrich Nanz, Bernd Friedrich und Sabine Beck
Ort: Evang. Gesellschaft, Büchsenstr. 34 - 36, 70174 Stuttgart

In diesem dialogischen Workshop wollen wir uns mit dem Thema Kommunikation in Theorie und Praxis näher beschäftigen. Nach welchen Regeln funktioniert zwischenmenschliche Kommunikation? Welche Kommunikationsmodelle gibt es? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Kommunikation gelingt?

Am ersten Abend tauschen sich Angehörige und Menschen mit seelischen Krisenerfahrungen darüber aus, wie sie Kommunikation aus den jeweils unterschiedlichen Perspektiven erleben. Welche Bedingungen können dazu beitragen, dass Kommunikation gelingt und wie erleben wir es, wenn sich bei einem Menschen in einer psychischen Krise die Wahrnehmung verschiebt und deswegen die Kommunikation misslingt?

Am zweiten Abend haben wir professionelle Unterstützung. Ein Psychiater wird in einem dialogischen Austausch mit den Teilnehmenden darüber sprechen, wie die Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen verbessert werden kann. Wie können wir es vermeiden, in verschiedene „Kommunikationsfallen“ zu tappen? Wie können wir es schaffen, empathisch(er) miteinander zu kommunizieren? Wie können wir auf der Grundlage von unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven voneinander lernen? Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige und Menschen mit Krisenerfahrung.



Zeit für Achtsamkeit Ein Workshop zur Einübung von mehr Gelassenheit

Do. 16.04.|07.05.|28.05.|25.06.|09.07.26 16:00 - 18:00
Kosten: 20 € / 40 €

Trainer*innen: Alan Schink, Michaela Vogel
Ort: 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 nicht nur dabei, die Wahrnehmung für Körper, Geist sowie für unsere Mitwelt zu sensibilisieren. Wir lernen zugleich, Dinge mit etwas mehr Abstand zu betrachten und dadurch mehr Gelassenheit zu finden. In verschiedenen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung schulen wir uns darin, 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 in einem inneren Gleichgewicht zu finden. Das Wahrnehmen eigener und fremder Grenzen sowie das Einüben von Akzeptanz und Selbstfürsorge sind zentrale Pfeiler in der Praxis der Achtsamkeit.

Sich Zeit für Achtsamkeit zu nehmen, meint für uns, nicht nur in Stille für sich allein zu sitzen, sondern zugleich einen Raum fürs Zuhören und das miteinander Teilen von Erfahrungen zu schaffen. Der Workshop lebt von Impulsen und Anleitungen durch die Trainer*innen, von direkter Erfahrung und gemeinsamem Austausch.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und ein Kissen zur Entspannung.

Die Kunst der kleinen Schritte Lebenssicherheit - Zufriedenheit - Resilienz

Mi. 22.04.|06.05.|20.05.|03.06. 2026 16:00 - 19:00

Kosten: 20 € / 40 €

Trainerinnen: Tanja Ernst und Sylvia Fahr-Armbruster
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Orientiert am Recovery-Modell wollen wir der Frage nachgehen, was uns nach einer Krise helfen kann ins Leben zurückzufinden und was es braucht, um einen zufriedenen und erfüllten Lebensweg zu gestalten. Welche Mittel und Fähigkeiten benötigen wir, um in herausfordernden Zeiten unseren Alltag zu meistern und langfristig unser seelisches Wohlbefinden zu fördern?

Wir wollen u.a. der Frage nachgehen, wie sich unser Selbstbild durch Krisen vielleicht verändert hat, wie ich mich selbst wahrnehme und wie mich andere sehen. Um eine Veränderung bewirken zu können, begehen wir gemeinsam Wege der Resilienz. Wodurch zeichnet sie sich in konkreten Lebenssituationen aus und wie kann Resilienz mir auf meinem persönlichen Weg weiterhelfen?

Außerdem wollen wir versuchen, mehr Boden unter den Füßen zu spüren, Sicherheit aufzubauen und aber auch offen zu sein für die Frage, in wieweit Unsicherheit auch zu einem Lebenslauf dazu gehört.

Und schließlich wollen wir uns mit der souveränen Gestaltung von Beziehungen beschäftigen. Wie stehen wir im Kontakt mit anderen Menschen und wie ist es um unsere soziale Kompetenz bestellt? Wie können wir Beziehungen aufbauen und pflegen und aber gleichermaßen lernen, uns abzugrenzen oder unser Recht einzufordern?

Die vier Termine bauen aufeinander auf.



Den eigenen Bogen spannen Intuitiv zu mehr Erleben mit sich und in der Natur

Do. 23.04. | 30.04. | 07.05. 2026 16:00 – 18:00
21.05. | 11.06. und 18.06. 2026
Kosten: 20 € / 40 €
+ Materialkosten 5 € pro Termin (Barzahlung vor Ort)
Trainer*innen: Silke Breddermann, Timo Wietzorek u 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 gemachten Erfahrungen aus. Kurz: wir treffen das Ziel ohne zu zielen. Es sind weder Vorkenntnisse noch sportliche Begabungen notwendig und für alle Erfahrungsstufen offen. Gerne besteht die Möglichkeit sich zu dem Erleben auszutauschen, denn wie Sie beim Lesen sicher bemerkt haben, finden sich einige Metaphern zum wirklichen Leben.

Alle notwendigen Materialien sind vorhanden. Die sechs Termine bauen aufeinander auf.

Nimm Dir Zeit zum Malen Achtsames Sehen und Gestalten

Fr. 24.04. | Sa. 25.04. | So. 26.04. 2026 9:00 – 13:30
Kosten: 15 € / 30 €
+ 15 € Materialkosten (Barzahlung vor Ort)
Trainerinnen: Sofia Kaden und Laura Pflug
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Wie viele Geschichten kann ein Bild erzählen? Was sehen wir in einem Bild? Was möchten wir zeigen? In diesem dreitägigen Workshop wollen wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen. Dabei wollen wir wertfrei und interessiert betrachten. Wir folgen unserem „ersten Blick“ und lassen dabei mit einer Auswahl an verschiedenen Materialien ein neues Kunstwerk, eine neue Geschichte entstehen.

Mehr Gemüse, bitte! Aber wie? Sich selbst und der Welt etwas Gutes tun - vegan kochen und essen

Fr. 24.04. und 08.05. 2026 14:00 – 16:45
Kosten: 10 € / 20 €
+ 8€ Unkostenbeitrag für das Essen (Barzahlung vor Ort)
Trainerinnen: Michaela Vogel und Martina G.
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Welche Vorteile hat die vegane Küche für mich und meine psychische Gesundheit? Wie schaffe ich es überhaupt, regelmäßig für mich zu kochen: weg vom Fastfood, hin zu mehr gesundem Essen? Wie kann ich günstig meinen Kühlschrank füllen? Und was kann ich eigentlich tun, wenn ich öfter keine Lust auf's Kochen habe: wie kann ich mich dazu motivieren?

Fragen wie diese nehmen wir gemeinsam in diesem Workshop unter die Lupe. Wir sprechen über unsere Erfahrungen, aber auch unsere Hemmungen rund um die Themen Ernährung und (veganes) Kochen. Und wir kochen gemeinsam.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Musik bewusster hören, verstehen und sich mit ihr verbinden

Freitag 24.04. 2026

Zeit: 15:00 – 18:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer: Nima Farahmand Bafi und Attila Nagy

Ort: Evang. Gesellschaft, Büchsenstr. 34 – 36, Raum 07, EG

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 schöner Weg zu unseren Gefühlen sein – wir wollen nachspüren, wie sie unsere Stimmung prägt und wie wir durch Musik unser Inneres ausdrücken können. Dabei wird es hauptsächlich um klassische Musik gehen.

*Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, ihre Lieblingsstücke (auch aus anderen Musikgenres) einzubringen.*

Sprechwerkstatt unserer Stimme Ausdruck und Klang verleihen

Sa. 02.05. und So. 03.05. 2026

Zeit: 10.30- 13.30

Kosten: 10 € / 20 €

Trainerinnen: Ute Lienhöft und Regina Weiß

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 gelingt und wir unsere Gedanken und Empfindungen gut transportieren können, ist es hilfreich, das Instrument Stimme und die Sprache bewusst einzusetzen. Egal ob es "Probleme" 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.

Durch einfache Übungen für Körper, Stimme und Aussprache erleben wir Freude am Sprechen und finden gemeinsam den individuell passenden Sprechausdruck. Nur Mut!

Räume der Stille entdecken

Mo. 27.04. 2026

Zeit: 13:00 - 16:30

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer*innen: Bärbel Nopper und Pfarrer Eberhard Schwarz

Ort: Atelierraum 1. OG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Räume spiritueller Stille können eine Möglichkeit für seelische Stärkung, aber auch ein Zugang zu innerem Aufbruch werden. Zur Praxis des geistlichen Lebens gehören von Anfang an Zeiten und Räume der Stille, des Innehaltens, des Hörens, Betens und des Schweigens. Sie können befreiend sein, aber auch seelische Verletzungen zu Tage bringen.

Im Gespräch, in Übungen und in der Begegnung mit Traditionen christlicher Spiritualität suchen wir nach den Ressourcen, die in der Stille liegen.



"Mögen deine Entscheidungen deine Hoffnungen widerspiegeln, nicht deine Ängste" (Nelson Mandela)

Selbstmitgefühl

Ein wesentlicher Schritt auf dem Weg der Genesung

Di. 12.05. und Di. 16.06. 2026 Zeit: 17:15 - 19:15

Kosten: 10 € / 20 €

Trainerinnen: Heike Borchert und Tanja Ernst

Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Ost, Haußmannstr. 103A, Stgt.

Das Konzept des Selbstmitgefühls, das wir in diesem Workshop kennenlernen wollen, wurde von der Amerikanerin Kristin Neff entwickelt und beschäftigt sich mit der Frage, wie wir uns behandeln, wie wir im Innern mit uns selbst sprechen. Wie wäre es, wenn wir uns genauso mitfühlend behandeln würden wie einen lieben Freund, dem wir mit Milde, Wärme und Einfühlsamkeit begegnen? Die Studien von Kristin Neff zeigen, dass Selbstmitgefühl nicht nur ein wesentlicher Schritt auf dem Weg der eigenen seelischen Genesung ist, sondern sich auch positiv auf die Widerstandskraft des Körpers auswirken kann.

Nach einer Einführung ins Thema wollen wir kleine Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Die Teilnehmer*innen sollten die Möglichkeit und Bereitschaft mitbringen, etwa zehn Minuten in Stille zu sitzen und kleinen geführten Übungen zu folgen. Vorsichtig wollen wir auch im Kleinen den Umgang mit leidvollen Situationen üben. Teilnehmer/innen sollten eigenverantwortlich kleine Übungen durchführen können und gut auf die eigenen Grenzen achten. Vorerfahrung wird nicht erwartet.

Segeln auf dem Max-Eyth-See und dabei neue Horizonte entdecken

Sa. 16.05. 2026 Zeit: 14:00 - 18:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainerinnen: Johanna Köhler und Silke Breddermann

Ort: Max-Eyth-See - Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Segeln lädt dazu ein, im Hier-und-Jetzt anzukommen, zur Ruhe zu kommen und die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

Durch das gemeinsame Tun auf dem Wasser können Selbstvertrauen und Zusammenarbeit gestärkt werden. Die Nähe zur Natur unterstützt uns dabei, Ressourcen wahrzunehmen und Fähigkeiten neu oder wiederzuentdecken. Unter der Begleitung erfahrener Seglerinnen und Segler schaffen wir einen sicheren Rahmen, um neue Erfahrungen zu machen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mut zum Fehler! Heiter scheitern!

Fr. 22.05. 2026

Zeit: 15:00 - 17:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainerinnen: Heike Schleidt und Silke Breddermann

Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Fehler haben im Allgemeinen einen recht schlechten Ruf. Dabei sind sie der Grundstein für Neues, die Würze des Lebens und sogar ein Baustein unseres Glücks. Wer das nicht glaubt, ist in diesem Workshop genau richtig. Mit Begeisterung machen wir gemeinsam nach Herzenslust Fehler - und schauen, wo uns das hinführt: Nämlich zu neuen Erkenntnissen (auch) über uns selbst, guten Geschichten und Ideen und ganz viel Menschlichkeit.

Mit bekannten und neuen Übungen aus dem Lachyoga, heiteren Spielen und einfachen Improvisationsübungen kommen wir in diesem Workshop den vielen positiven Seiten des Fehlermachens auf die Spur. Atemübungen und eine kleine Meditation sorgen zwischendurch immer wieder für erholsame Pausen.

Wir werden viel Spaß haben und sehr schnell merken: Fehler sind viel besser als ihr Ruf.



"Bekämpfe nicht die Dunkelheit, bring das Licht, und die Dunkelheit wird verschwinden."
(Maharishi Mahesh Yogi)

Wald-Erkundung ein kreativer Workshop

Sa. 30.05. 2026

Zeit: 13:00 – 16:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer*innen: Annette von der Mülbe und Aaron Smith

Ort: Wald auf der Waldau – genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Dieser Workshop lädt ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und in eigenen Tempo den Wald zu entdecken. Gemeinsam und auch in stillen Momenten allein begehen wir uns auf eine kleine Reise durch die Natur um Erinnerungen, Gedanken, Wünsche und Hoffnungen zu sammeln.

Mit einfachen Methoden aus der biografischen Performance-Praxis verwandeln wir Fundstücke aus dem Wald – Blätter, Steine, Formen oder Eindrücke – in persönliche Ausdrucksformen. Dabei werden die Teilnehmenden behutsam von zwei erfahrenen Theaterpädagog*innen begleitet.

Jede/r entscheidet selbst, wie viel er/sie teilen möchte. Am Ende gibt es die Möglichkeit, eine kleine, freiwillige Performance mit der Gruppe zu erleben – als Ausdruck eigener innerer Bilder und Erfahrungen. Der gesunde Mischwald an der Waldau bietet einen geschützten Raum für Entspannung, Achtsamkeit und kreative Entfaltung. Dieser Workshop kann helfen, neue Perspektiven zu entdecken, innere Ressourcen zu stärken und uns selbst auf eine freundliche, kreative Weise zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Offenheit und Neugier.

Schreibwerkstatt kreatives Schreiben

Sa. 06.06.|13. 06.|20.06. 2026

Zeit: 10:30 – 13:30

Trainer*innen: Ute Lienhöft und Hans-Ulrich Thieme

Ort: Offene Herberge, 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 drei 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

In der Natur gehen und Stille wahrnehmen

Mo. 08.06. 2026

Zeit: 13:00 – 17:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer*innen: Bärbel Nopper und Pfarrer Eberhard Schwarz

Treffpunkt für gemeinsamen Start: Evang. Gesellschaft Stuttgart

Büchsenstr. 34 – 36 an der Pforte

Gehen in der Natur, das uns mit Ruhe beschenkt und gleichzeitig eine Fülle von Sinneseindrücken ermöglicht: Farben, Gerüche, die feinsten Stimmen und Bewegungen am Wasser oder im Wald ... In dieser äußeren Stille begegnen wir grundlegenden Themen des eigenen Lebens: Wachstum und Reifen, Ruhe und Bewegung, Werden und Vergehen, Kampf und Harmonie. Wir laden ein zu einem Stationenweg in der Umgebung Stuttgarts - ein Sommertag im Gehen, Innehalten, Sehen, Hören, im Gespräch und in der Begegnung mit uns selbst, aber auch mit dem Gegenüber.



Stigma, Selbststigma und was ich dagegen tun kann

Sa. 20.06. 2026

Zeit: 11:00 – 14:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainerinnen: Sarah Schiffler und Alex Keinrad

Ort: Jugendhaus Nexus (Oberesslingen), Schorndorfer Str. 22/1

73730 Esslingen

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 sind und was wir gemeinsam dagegen tun können.

„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.“
(Konfuzius)

Selbstbewusstsein im Alltag

Mi., 24.06. 2026

Zeit: 15:00 - 19:00

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer: Enrico Gresch und Benjamin Philipp

Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 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.

Mit meiner Kamera im Moment sein

Do. 25.06. | 02.07. 2026

Zeit: 14:00 - 16:00

Kosten: 10 € / 20 €

Trainerinnen: Evi Stubenbord und Martina G.

Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Fotografieren schult das Auge und verhilft einem zu neuen Perspektiven. Fotografieren hilft, im Hier-und-Jetzt zu sein, sich ganz auf das Motiv, den Augenblick, vielleicht auch auf die eigene Idee zu konzentrieren. Durchs Fotografieren können wir nach und nach lernen, achtsamer und fokussierter zu leben, was zu mehr psychischer Stabilität führen kann. In diesem Workshop nehmen wir unser Smartphone in die Hand und gehen auf einen gemeinsamen Walk rund um den Feuersee, wo wir Details fotografieren.

Abschließend gibt es eine Bildbesprechung ausgewählter Fotos, die auf dem Walk entstanden sind - auch um die Sichtweisen der Anderen kennenzulernen. Jede*r kann, muss aber nicht, Fotos zeigen.

Bitte mitbringen: Smartphone mit integrierter Kamera, ggf. regenfeste Kleidung

Sing dein Ding

Termine werden noch auf der Homepage bekannt gegeben.

Kosten: 10 € / 20 €

Trainer*innen: Cornelius Danneberg und Antonia Kovacevic

Ort: Gemeindepsychiatrische Zentrum Stuttgart 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



"Beurteile mich nicht nach meinen Erfolgen, sondern danach, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin."
(Nelson Mandela)

Berufliche Teilhabe u. Rehabilitation

Referent*innenabend der Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen psychisch Kranker e.V. in Kooperation mit dem Recovery College:

Di, 24.03. 2026 Zeit: 18:30 – 20:00

Referentin: Dr. Irmgard Plöbl
(Abteilungsleiterin Berufliche Teilhabe Rudolf-Sophien-Stift)
Ort: Evangelischen Gesellschaft Stgt. Büchsenstr 34-36, Raum 164

Frau Dr. Plöbl stellt uns die Wege in Arbeit für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen vor und beschreibt die Angebote des Rudolf-Sophien-Stifts: Kontaktstelle RUBIKON, die Arbeit in den Werkstätten, Jobcoaching, Zuverdienst und weitere Maßnahmen in Kooperation mit dem Jobcenter. Angehörige und Menschen mit Psychiatrieerfahrung sind willkommen.

Kostenfrei und ohne Anmeldung

Digitale Welten

**Sicher und selbstbewusst im Digitalen Alltag:
Ängste abbauen und Vertrauen aufbauen**

Mittwoch 23.04./02.07. 2026 Zeit: 16:30 - 18:00

Trainer: Karl-Albert Rittler, IT-Dienstleister
Ort :Atelierraum im 1. OG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Beim ersten Termin steht der offene Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt über bisherige Erfahrungen mit Smartphone, Tablet und Co. Besonders thematisiert werden bestehende Ängste und Barrieren bei der digitalen Nutzung, z.B. die Sorge vor Datenklau, Unsicherheiten beim Datenschutz oder die Angst, etwas „falsch“ zu machen. Alle Fragen und Anliegen werden gesammelt und gemeinsam besprochen. Ziel ist es, ein klares Bild über die individuellen Bedürfnisse und Unsicherheiten der Gruppe zu erhalten.

Beim zweiten Termin sollen die angesprochenen Ängste durch praktische Beispiele und konkrete Anleitungen abgebaut und gezeigt werden, wie optimaler Datenschutz aussehen kann und welche einfachen Maßnahmen jede*r im Alltag umsetzen kann, um digitale Geräte sicher und selbstbewusst zu nutzen.

Kostenfrei mit Anmeldung

Shared Reading® An Worten wachsen



Mo. 16.03.|13.04.|11.05. 2026
08.16.|13.07 2026

Zeit: 17:00 - 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

*Kostenfrei - Anmeldung direkt an:
karten.stadtbibliothek@stuttgart.de oder
Tel. (0711) 216-91100*

Handpan Workshop

Di., 05.05. 2026
Kosten: 5 € / 10 €

Zeit: 10:30 – 13:00

+ Handpanausleihgebühr: 10 € (Zahlung vor Ort)

Trainerin: Gabriele Hüller
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Dieses wundervolle Klanginstrument vereint Rhythmus, Harmonie und Melodie wie kaum ein anderes Instrument. Ihre Klänge berühren uns auf einer tiefen Ebene. Die äußeren Klänge entführen in ferne Welten, der warme tiefe Basston in der Mitte verbindet uns mit der Erde. So tauchen wir im Spielen in ein lauschendes Hören ein und sind ganz im Moment.

Ob intuitives Spielen oder als Klangbegleitung zu Meditationen oder rhythmisches Gestalten von Musikstücken – alles ist möglich. Wir spielen auf hochwertigen Handpans, die in d moll gestimmt sind. Keinerlei Noten- oder Musikkennntnisse sind nötig. Du möchtest das Instrument kennen lernen und in die Grundlagen des Handpan-Spielens eingeführt werden? Herzlich willkommen!

Gemeinsames Sticken mit Nadel und Garn

Mo. 16.03. | 20.04. 2026 ab 16:00 Uhr
Mo. 25.05. 2026 (Pfingstmontag) ab 16:00 Uhr
Sa. 20.06. 2026 ab 14:00 Uhr
mit Nanna Aspholm-Flik
Ohne Anmeldung in der Offene Herberge Kneippweg 8 70374 Stuttgart

In der Zeit, in der das Recovery Café geöffnet hat, sitzen wir gemeinsam um einen Tisch und arbeiten mit Nadel und Garn an einem großen Stoffstück, an dem jede/r mitsticken und individuelle ‚Spuren‘ hinterlassen kann. Man kann aber auch ein zugeschnittenes Stoffstück auswählen, um darauf Persönliches zu gestalten. Farbenfrohe Garne in unterschiedlichen Stärken, Perlen und schöne Knöpfe liegen als Material bereit. Es entstehen im eigenen Tempo Stiche und Muster auf dem entsprechenden Untergrund und so ganz nebenbei können wir in einen Austausch miteinander kommen.

(www.nannatextiles.de)



Recovery Café

Das Recovery Café ist ein Angebot der Offenen Herberge und des Recovery Colleges. Es ist jeden 1. und 3. Montag im Monat ab 16:00 Uhr im Kneippweg 8 (Bad Cannstatt) geöffnet und lädt zu Begegnung und Austausch bei Kaffee und Kuchen ein.

An folgenden Terminen veranstaltet die Offene Herberge im Rahmen des Clubabends Vorträge zu verschiedenen Themen rund um psychische Gesundheit.

- 16.03.26 **18:00 Rudolfs Kulturkoffer-Club stellt sich vor**
mit Kathrin Horn
- 20.04.26 **18:00 Krisen können bewältigt werden**
Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V.
mit Sarah Schiffler
- 18.05.26 **18:00 True Voice wird vorgestellt**
Wege zur authentischen Stimme
mit Bernhard Weiß
- 15.06.26 **18:00 Die kreative Schreibwerkstatt des Recovery Colleges stellt sich vor**
mit Hans-Ulrich Thieme

Die weiteren Termine für 2026 sind noch in der Planung. Aktuelle Änderungen/Korrekturen siehe Homepage

Das Café ist jeweils geöffnet ab 16:00 Uhr, Kostenlos und offen für alle.

Mehr Informationen unter:

www.recoverycollegestuttgart.de
oder
www.offene-herberge.de