

*Ein Bildungsangebot zur Förderung
seelischer Gesundheit*

Herzlich Willkommen zum Herbst/Winter Semester 2026/27 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.

Die Zahl der Teilnehmer*innen, die unser Angebot für sich in Anspruch nehmen ist stetig angewachsen. Damit sind viele Begegnungs- und Austauschräume durch das Recovery College entstanden.

Wir wünschen Ihnen/Euch allen ein schönes und interessantes Herbst/Winter Semester 2026/27!

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 kreativer Prozess, der sich an Werten und Zielen orientiert, die für den einzelnen betroffenen Menschen wesentlich sind.

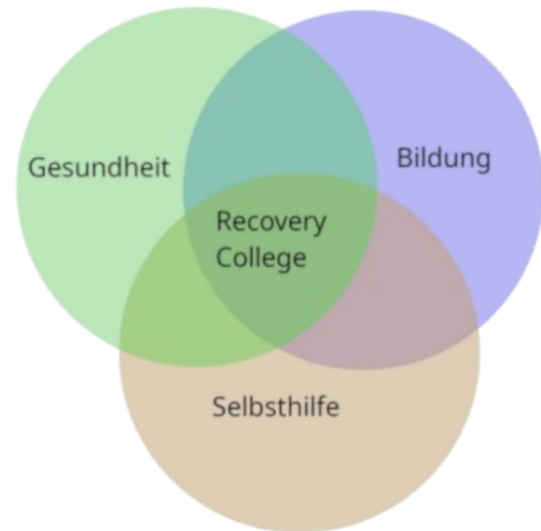
Die Recovery-Idee und Bewegung ist von Psychiatrie-Erfahrenen in den 1990er Jahren in den USA und Kanada entwickelt worden und hat seit einigen Jahren auch in Deutschland und in der Schweiz an Bedeutung gewonnen. Inzwischen gibt es Recovery Colleges u.a. in Gütersloh, Bremen und Bern.

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

Die Förderung der Aktion Mensch läuft zum 31.10. 2026 aus. Derzeit laufen intensive Bemühungen die Fortführung des Recovery College durch andere Stiftungen sicher zu stellen.

Seit dem letzten Semester haben wir Workshopgebühren eingeführt. Wir sind damit einem Weg, den andere Recovery Colleges bereits gegangen sind, gefolgt, 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. Es gibt auch die Möglichkeit der Kostenbefreiung.

Die Gebühren gestalten sich wie folgt:

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

Die Gebührenabwicklung erfolgt über die Buchungsplattform Eveeno.

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. Sollte für Sie die online-Anmeldung eine Hürde sein, schreiben Sie uns gerne eine Mail oder rufen Sie uns an.

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

Kräuterwanderung

Gesundheit für Leib und Seele

Sa. 26.09. 2026

10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 5 € / 10€

Trainerinnen: Anja Hewig und Ute Lienhöft

Ort: Wald in Stuttgart-Rohracker

Treffpunkt: Bus 62, Haltestelle „Rohracker“ (Endhaltestelle)

Die Heilpraktikerin Anja Hewig führt uns mit naturheilkundlichem Wissen durch die Natur. Welche Pflanzen helfen bei welchen körperlichen oder auch seelischen Beschwerden. Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen etc. - sie alle können uns viel Gutes tun.

Ergänzt wird die naturheilkundliche Betrachtung durch literarische und musikalische Beiträge zu einzelnen Pflanzen, vorgelesen von Ute Lienhöft (Sprecherzieherin).

Der Spaziergang beginnt an der Haltestelle "Rohracker" (Endhaltestelle vom 62er Bus) und geht von dort in den Wald und an einen kleinen See, reine Laufzeit ca. 45 Min., es gibt 2-3 Stationen, wo man auch sitzen kann.

10.00 - 12.00 Kräuterwanderung

12.00 - 13.00 Ausklang am Wassertretbecken im Wald mit Erfahrungsaustausch "Pflanzen und Natur als Kraftquelle"



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

Shared Reading® An Worten wachsen



Mo. 14.09. | 12.10. | 09.11. | 14.12. 2026 Zeit: 17:00 – 18:30
11.01. | 08.02. 2027

Kostenfrei

Trainer*innen: Julia Häßler, Tanja Kölle und Hans-Ulrich Thieme
Ort: Stadtbibliothek am Mailänder Platz, Mailänder Platz 1, 70173 Stuttgart
Treffpunkt: Showroom, 1.UG, Stadtbibliothek

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

Trommeln für die Seele

Do. 01.10. | 22.10. | 19.11. | 17.12. 2026 17:30 – 20.00 Uhr
28.01. | 25.02. 2027

Kosten: 15 € / 30 €

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.

Trommeln für die Seele für Neueinsteiger*innen

Mo. 28.9. | 26.10. | 30.11. | 14.12. 2026 17:30 – 20.00 Uhr
25.01. | 22.02. 2027

Kosten: 15 € / 30 €

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 sechs 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.



*"Wir können den Wind
nicht ändern, aber die Segel
anders setzen." (Aristoteles)*

Schreibwerkstatt kreatives Schreiben

So. 04.10. und Sa. 17.10. 2026 10:30 – 13:30 Uhr
Kosten: 10 € / 20 €
Trainer*innen: Blanca Büscher 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 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.

Ernährung für die Seele gesund und nachhaltig

Termine: Di. 13.10. und 20.10. 2026 14:30 – 17:00 Uhr
Kosten: 10 € / 20 €
Trainerinnen: Michaela Vogel und Regina Weiß
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Sich gesund ernähren, dabei der Umwelt etwas Gutes tun, den Heißhunger in den Griff bekommen – und das alles bei einem begrenzten finanziellen Budget – all diese Aspekte werden Themen in diesem Workshop sein. Wir orientieren uns dabei am Konzept des „Clean Eating“, schauen aber auch auf andere, verwandte Ernährungsrichtungen wie vegane, Vollwerternährung oder Rohkost. Bei der Theorie bleiben wir nicht stehen, sondern wir kochen und essen an beiden Terminen gemeinsam. Außerdem geben wir Tipps und Tricks zum Starten und Dranbleiben.

Nimm Dir Zeit zum Malen achtsames Sehen und Gestalten

Fr. 09.10. | Sa. 10.10. und So. 11.10. 2026 9:00 – 13:30 Uhr
Kosten: 15 € / 30 € + Unkostenbeitrag für Material vor Ort: 15 €
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.



*"Wer langsam und stetig geht,
bleibt gesund und kommt weit."
(Italienisches Sprichwort)*

Eintauchen und Auftanken in der Natur

Termine: Sa. 17.10. und 05.12. 2026 10.30 – 13.30 Uhr
Kosten: 10 € / 20 €
Trainer*innen: Regina Weiß und Bernhard Weiß
Ort: siehe unten

Es gibt im städtischen Umfeld einige Plätze, an denen es möglich ist, zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter Erholung zu finden.

Wir nehmen uns Zeit, durchzuatmen, die Ruhe zu genießen und abzuschalten.

Im "Hier und Jetzt" erleben wir Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, während wir uns Schritt für Schritt mehr und mehr auf die Umgebung einlassen. Mit allen Sinnen nehmen wir wahr, was um uns herum geschieht. Unser Blick vertieft sich in die verschiedenen Töne von Grün und Blau und die bunten Farben der Blätter.

Wir lauschen dem Gesang der Vögel, wir schnuppern die Erde, das Moos und den Duft des Waldes. Unser Weg führt uns in Erfahrungen mit der Natur, bestenfalls führt er uns zum Innehalten und Ankommen - bei uns selbst.

1. Termin:
Sa. 17.10.2026 – "Auftanken im Wald und am Wasser"
Treffpunkt um 10:30 Uhr an der Haltestelle Kelter am Brunnen beim Kelterplatz in Rohracker (Bus 62).

2. Termin:
Sa. 05.12.2026 – "Auftanken im Park und am See"
Treffpunkt um 10:30 Uhr Haltestelle Wagrainacker (U12 und U14)

Klettern wirkt

Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!

Do. 22.10. | 29.10. | 05.11. 2026 14:00 – 16:30 Uhr
Kosten: 15 € / 30 € + Eintritt für die Kletterhalle: 8,50 € vor Ort + Kosten für Gurt und Schuhe
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, Warmmachen

Was bedeutet Recovery?

Recovery verstehen, erleben und gestalten

Do. 22.10. und 26.11. 2026 16:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 10 € / 20 €
Trainerinnen: Tanja Ernst und Sylvia Fahr-Armbruster
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Was bedeutet Recovery eigentlich – und was kann dieser Ansatz für den eigenen Weg und die Begleitung anderer bedeuten?

In diesem zweiteiligen Workshop nähern wir uns dem Recovery-Verständnis aus unterschiedlichen Perspektiven.

Wir beleuchten zentrale Grundgedanken, tauschen persönliche Erfahrungen und Sichtweisen aus und erkunden, was Recovery im Alltag konkret bedeuten kann.

Können wir lernen, Recovery als Prozess zu begreifen, in dem Hoffnung, Selbstbestimmung, Zugehörigkeit und die eigenen Werte eine wichtige Rolle spielen?

Wir wollen verstehen und miteinander ins Gespräch kommen, eigene Erfahrungen und Perspektiven reflektieren und erkunden, was Sinn und Bedeutung im Alltag entstehen lässt – und was uns dabei unterstützt, unseren eigenen Weg zu finden.

Ein Workshop mit Impulsen, Austausch, Reflexion und praktischen Übungen – offen, persönlich und mit Raum für die eigenen Fragen.

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

Waldspaziergang mit Rhythmus und Stimme

Termin: Sa. 24.10. 20

13:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer: Albert Wolf und Aaron Smith

Ort: Wald auf der Waldau – Treffpunkt: U7 Haltestelle Waldau

Wir gehen in die Natur und schaffen einen Klangraum, den unsere Sinne wahrnehmen. Gemeinsam und auch in stillen Momenten allein begeben wir uns auf eine kleine Reise durch die Natur, um Erinnerungen, Gedanken, Wünsche, Hoffnungen, Rhythmen und Klänge zu sammeln. Wir sammeln Fundstücke aus dem Wald – Blätter, Steine, Formen oder Eindrücke – als individuelle Ausdrucksformen in Form von Rhythmen, Musik und Geschichten. Dabei wirst du behutsam von einem erfahrenen Theaterpädagogen und einem erfahrenen Musikpädagogen begleitet.

Du entscheidest selbst, wie viel du teilen möchtest. Am Ende gibt es die Möglichkeit, eine kleine, freiwillige Performance mit der Gruppe zu erleben – als Ausdruck von dem was du gefunden hast und was du ausdrücken möchtest.

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 dich selbst auf eine freundliche, kreative Weise zu erleben.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Offenheit und Neugier.



„In Würde zu sich stehen“ (IWS) Das Stigma psychischer Erkrankung gemeinsam überwinden

Freit. 30.10. | 06.11. | 13.11. | 27.11. 2026

14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 15 € / 30 €

Trainerinnen: Regina Hüttinger und Bettina Riess

Ort: 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 à drei Stunden. 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.

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



Stress begegnen – Ruhe finden Durch inneren Abstand zu mehr Gelassenheit

Di. 17.11. und 01.12. 2026 15:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 10 € / 20 €

Trainer*innen: Alan Schink, Michaela Vogel

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

Wenn Stress überhand nimmt, fühlen wir uns oft überfordert, manchmal überwältigt. Sind wir erst einmal in die Stressspirale hineingeraten, ist es oft schwer, wieder heraus zu finden. Wie können wir Stress und Belastungen frühzeitig erkennen und ihnen auf eine heilsamere und nachhaltigere Weise begegnen – oder aus der Spirale herauskommen? Wie können wir den äußeren und inneren Lärm, der uns triggert, belastet und uns von uns wegführt, ein wenig mehr zur Ruhe bringen?

Durch verschiedene Übungen im Sitzen, Liegen und im gemeinsamen Austausch schulen wir unsere Aufmerksamkeit und üben uns in Gelassenheit. Dabei möchten wir Stress und seine Ursachen nicht verdrängen, aber möglichst loslassen. Gemeinsam finden wir auf eine achtsame Weise die passende Balance zwischen zugewandter Wachheit und entspannender Ruhe.

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

Entspannung lernen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Di. 24.11. | 08.12. | 15.12. 2026

17:30 – 19:00 Uhr

12.01. | 26.01.2027

Kosten: 15 € / 30 €

Trainerinnen: Jasmin Ellsäcker und Michaela Vogel

Ort: Schloßstr. 76, Atelierraum, 1. Stock

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, bei der einzelne Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und wieder gelöst werden. Dieser Wechsel hilft, innere Anspannungen abzubauen, zur Ruhe zu kommen und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Der Workshop eignet sich für alle, die Stress reduzieren, besser schlafen oder einen Weg finden möchten, mit innerer Unruhe achtsamer umzugehen

Jede Einheit besteht aus einer angeleiteten Übungsphase und einem anschließenden Erfahrungsaustausch, bei dem wir unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden teilen können. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Die Teilnahme ist sowohl im Sitzen als auch im Liegen möglich.

Vorerfahrung ist nicht nötig



*"Wenn der Mensch sich etwas
vonimmt, so ist ihm mehr möglich, als
man glaubt" (J. H. Pestalozzi)*



Selbststigma und was ich dagegen tun kann!

Termin: Sa. 28.11. 2026

11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 5 € / 10 €

Trainerinnen: Alex Keinrad und Sarah Schiffler
 von der Antistigma-Gruppe im Landkreis Esslingen
 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. Auch die Selbststigmatisierung kann dabei eine wichtige Rolle im Genesungsprozess spielen.

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam mit dem Thema Selbststigmatisierung auseinandersetzen. Was passiert, wenn wir Vorurteile und negative Zuschreibungen über psychische Erkrankungen selbst übernehmen und gegen uns richten? Wie beeinflusst Selbststigmatisierung unseren Blick auf uns selbst und unsere Möglichkeiten?

Im gemeinsamen Austausch wollen wir erkunden, was Selbststigmatisierung bedeutet und woran ich sie bei mir selbst erkennen kann. Wie wirkt sie sich auf mein Denken, Fühlen und Handeln aus und vor allem: Was kann ich selbst gegen Selbststigmatisierung tun?

Neben der Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen und Denkmustern soll es darum gehen, neue Perspektiven und konkrete Möglichkeiten für einen selbstbestimmteren und wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Ich-Kräfte stärken Ein Workshop für Frauen

Sa. 28.11. | 12.12. 2026

10:30 – 13:30 Uhr

Sa. 16.01. | 30.01. 2027

Kosten: 15 € / 30 €

Trainerinnen: Ute Lienhöft und Regina Weiß
 Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Was ist „gesunder Egoismus“, wie spüre ich meine Bedürfnisse, wie formuliere ich sie, wie kann ich mein „ich-bin“ stärken, um dann auch präsent zu sein in der Begegnung mit einem Du? In welchem Verhältnis steht das Ich zum Du und zum Wir? Wie viel Alleinsein ist hilfreich, wie viel Ruhe und Erholung brauche ich...?

In diesem Kurs haben wir Zeit, um diesen Themen nachzugehen.

Wir nehmen uns Zeit, um das eigene Ich zu stärken durch verschiedene Herangehensweisen. Durch Austausch, einfache Körpererfahrung, kreatives Schreiben, Arbeit mit der eigenen Stimme und Kontakt mit der Natur begeben wir uns auf eine kleine Reise.

Der Workshop richtet sich nur an Frauen und bietet dadurch einen geschützten Raum.

Räume der Stille entdecken

Mo. 30.11. 2026

13:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 5 € / 10 €

Trainer*innen: Bärbel Nopper und Pfarrer Eberhard Schwarz
 Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Räume spiritueller Stille können eine Möglichkeit für seelische Stärkung, aber auch ein Zugang zu innerem Aufruhr 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)*

„Ich bin dann mal wirksam“

Ein Workshop zum Sortieren, Spüren und freundlichen Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse.

Do. 10.12. | Fr. 11.12. 2026 12:00 – 17:00 Uhr
Mo. 11.01. | Di. 12.01. und Mo. 08.02. 2027
Kosten: 15 € / 30 €
Trainer*innen: Thelke Scholz, N.N.
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Süd-Mitte-Nord,
Sophienstr. 1 - in der Remise/Hinterhaus

In dieser 5-teiligen Workshopreihe geht es darum, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Träume (wieder) wahrzunehmen und gemeinsam darüber nachzudenken, wie wir uns und unsere Bedürfnisse gut mitteilen können und was wir selbst dazu beitragen können, dass wir auch Gehör finden.

Wir arbeiten mit Methoden aus den EX-IN-Kursen (ex-in.de), mit einfachen Übungen, viel Austausch und Beispielen aus dem eigenen Alltag. Dabei zählt wie immer im Recovery College vor allem eines: unsere eigene, individuelle Erfahrung ist unser Expertenwissen.

Es ist kein weiteres Vorwissen nötig – du musst nichts „können“, nur mitmachen wollen.

1. Termin: Ich und meine Bedürfnisse (Selbstwahrnehmung)
Was brauche ich eigentlich – und warum merke ich das manchmal erst, wenn es schon nervt?

Wir schauen hin, sortieren ehrlich und nehmen ernst, was da in uns anklopft. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse überhaupt erst einmal wieder mitzubekommen – bevor sie sich lauter bemerkbar machen müssen.

2. Termin: Wenn nicht alles sofort geht (Selbstfürsorge)
Und was, wenn mein Wunsch gerade nicht erfüllbar ist? Wünsche sind keine Bestell-App. Manchmal dauert's, manchmal geht's gar nicht. Wir üben, damit klarzukommen, ohne uns selbst dabei aus der Hand zu geben.

3. Termin: Hilfe, die nicht nervt
(Selbstfürsorge-Selbstwirksamkeit)
Welche Unterstützung tut wirklich gut – und welche eher nicht? Nicht jede Hilfe hilft. Wir schauen, woran gute Unterstützung erkennbar ist, wie man danach fragen kann und wann man auch sagen darf: Danke, aber so bitte nicht.

4. Termin: Sag's halt – aber wie? (Kommunikation)
Wie sage ich, was los ist, ohne mich kleinzumachen? Bedürfnisse runterschlucken bringt selten Applaus. Wir probieren aus, wie man klar, freundlich und verständlich sagen kann, was man braucht – und wie es vielleicht sogar ankommt.

5. Termin: Ich in der Gruppe – ohne mich zu verlieren
(Selbstwirksamkeit-Teilhabe/Teilnahme)
Wie finde ich meinen Platz, ohne mich anzupassen bis zur Unsichtbarkeit?
Gruppe ist nicht immer Kuschelkreis. Es geht darum, mitzureden, Grenzen zu spüren, Verbindung zu halten und trotzdem gut bei sich selbst zu bleiben.

Zum Schluss: Komm, wie du bist. Bring Fragen, Erfahrungen oder einfach Neugier mit. Wir sortieren gemeinsam – Schritt für Schritt, ohne Perfektionsprogramm.

Yoga & Entspannung

Gut mit sich selbst sein

Mo. 07.12. | 14.12. 2026 13:00 – 15:30 Uhr
11.01. | 18.01. | 25.01. 2027
Kosten: 15 € / 30 €
Trainerinnen: Sabine Beck und Jutta Gentsch
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

In diesem Workshop bieten wir einen geschützten Erfahrungsraum, in dem wir unseren Körper wieder oder neu als Ressource erleben können, einfache Möglichkeiten zur Stressregulation kennenlernen, Spannung und Entspannung bewusster wahrnehmen und lernen, eigene Grenzen und Bedürfnisse besser zu spüren.

Wir wollen verschiedene sanfte Yoga-, Atem- und Entspannungsformen ausprobieren und eine kleine persönliche „Werkzeugkiste“, z.B. mit einer persönlichen „Notfallübung“ für den Alltag entwickeln. Am Schluss tauschen wir uns gemeinsam über das Erlebte mit den anderen Gruppenteilnehmer*innen aus – dabei können wir Selbstwirksamkeit erleben: „Ich kann etwas tun, das mir gut tut.“

Bitte bequeme Kleidung tragen!

„Es ist nicht von Bedeutung wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst“ (Konfuzius)

Sing dein Ding

Sa. 09.01.2027 und 16.01.2027

14:30 – 16:30 Uhr

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 ma

chen 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.

Ein bisschen spielen Theater-Workshop

Sa. 30.1. und So. 31.1.2027

11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 10 € / 20 €

Trainer*innen: Aaron Smith und Christoph Sökler

(ein Leiter der Theatergruppe animArt)

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.

Öffentliche Veranstaltung zur Weltwoche Seelische Gesundheit

Die Aktionsgemeinschaft Stuttgart der Angehörigen e.V. und das Recovery College laden ein zu:

"Sie werden nie wieder arbeiten können" Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Mittwoch 07. Oktober 2026 von 18:30 - 20:00 Uhr

Prof. Dr. Bessy Albrecht-Ross

Evang. Gesellschaft Stuttgart e.V., Büchsenstr. 34-36, Großer Saal

Psychische Krisen gehören zum Leben vieler Menschen – auch im professionellen Feld der Sozialen Arbeit.

Prof. Dr. Bessy Albrecht-Ross spricht darüber, wie belastende Lebensphasen, psychiatrische Behandlung und herausfordernde Prognosen erlebt werden können und welche Bedeutung Hoffnung, Beziehung und professionelle Haltung im Recovery-Prozess haben.

Im Mittelpunkt stehen nicht persönliche Details, sondern die Frage: Wie kann aus einer Krise wieder ein tragfähiges, selbstbestimmtes und sinnvolles Leben im Sinne des Recoverykonzeptes entstehen?

5 Jahre Recovery College Stuttgart Herzliche Einladung zum Jubiläum

Freitag 23. Oktober 2026 von 16:00 – 19:00 Uhr

Im Bürgerhaus West, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart

Wir möchten gemeinsam feiern, Erfahrungen teilen, uns kennenlernen und austauschen, Feedback geben und neue Ideen entwickeln und sammeln ...

... musikalisch begleitet durch das "SchlossbergTrio" und es gibt auch etwas zu essen und zu trinken.

Wir laden alle ein, die das Recovery College Stuttgart schätzen, kennenlernen oder fördern wollen.

Um besser planen zu können, bitten wir um Anmeldung bis 30. September 2026 an: Info@recoverycollegestuttgart.de



Recovery Café in der Offenen Herberge

Das Recovery Café ist ein Angebot der Offenen Herberge und des Recovery College; es ist an jedem 1. und 3. Montag im Monat ab 16 Uhr geöffnet und lädt zu Begegnung und Austausch bei Kaffee und Kuchen ein.

Während der Café-Zeiten finden an einigen Terminen zusätzliche Angebote statt:

Offene Sprechstunde rund ums Smartphone, Laptop oder Tablet

mit Karl-Albert Rittler

Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

Mo. 19. Oktober 2026

16:00 - 17:00 Uhr

Mo. 16. November 2026

16:00 - 17:00 Uhr

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, Laptop oder Tablet? In unserer offenen Sprechstunde im Recovery Café können Sie alle Fragen rund um die Nutzung stellen.

Unser IT-Referent nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen und erklärt Funktionen verständlich und Schritt für Schritt – ganz egal, ob es um Apps, Einstellungen, Fotos, Nachrichten oder andere Themen geht.

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Laptop einfach mit – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Gemeinsames Sticken mit Nadel und Garn

Mo. 07. Dez. 2026

ab 16:00 Uhr

So. 24. Jan. 2027

ab 14:00 Uhr

Mo. 08. Feb. 2027

ab 16:00 Uhr

mit Nanna Aspholm-Flik

Ort: 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)



An folgenden Terminen lädt die Offene Herberge zum
Clubabend von 18:00 – 20:00 Uhr ein:

Mo. 07. Sept. 2026 16:00 Uhr

Recovery Themen Talk: Leben mit wenig Geld

Viele Betroffene müssen mit wenig Geld auskommen. Wir unterhalten uns über Möglichkeiten und Tipps trotzdem sinnvoll über die Runden zu kommen.

Montag 21. Sept. 2026 18:00 Uhr (Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

Kompetenzerweiterungen um hoheitliche Aufgaben für die Sozialpsychiatrischen Dienste in Ba-Wü

Was bedeutet das eigentlich?

Welche Veränderungen wird das bewirken?

Referentin: Carina Kebbel

Mit dem Kabinettsbeschluss vom 03.03.2026 wurde öffentlich bekannt gegeben, dass die Sozialpsychiatrischen Dienste in Baden-Württemberg ein neues Aufgabenspektrum bekommen sollen. Als Begründung für die vermeintliche Notwendigkeit dieser Veränderung werden Anschläge benannt, bei denen mutmaßlich als psychisch krank definierte Personen die Taten verübt haben sollen.

Die Sozialpsychiatrischen Dienste sollen daher eine „Erweiterung ihrer Kompetenzen um hoheitliche Aufgaben“ erfahren. Zu den neuen Aufgaben wird dann zum Beispiel auch die „vorläufige Anordnung der Unterbringung und Antragstellung beim zuständigen Gericht“ gehören.

Hierzu müssen die relevanten Rechtsgrundlagen verändert werden. Und die Arbeitsweise der Sozialpsychiatrischen Dienste wird sich von einem freiwillig nutzbaren Unterstützungsdienst zu einem Dienst mit Eingriffsbefugnissen verändern.

Im Rahmen des Clubabends werden wir uns damit befassen, was diese Veränderung für Betroffene und weitere Personen bedeuten kann.

Montag 05. Okt. 2026 16:00 Uhr

In Bewegung kommen Teil 1

Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zu seelischer Gesundheit. Trotzdem fällt es uns oft nicht leicht in Schwung zu kommen und zu bleiben. Wir reden über eigene Erfahrungen und tauschen Tipps dazu aus.

Montag 19. Okt. 2026 (18:00 Uhr Café geöffnet ab 16:00 Uhr)

Umgang mit Konflikten Wege zu mehr Verständnis und innerer Stärke

Referent: Dr. Karlo Müller

Konflikte gehören zum Leben – doch sie müssen uns nicht beherrschen.

In diesem zweistündigen Workshop schauen wir gemeinsam darauf, wie Konflikte entstehen, warum sie uns manchmal so stark belasten und welche Möglichkeiten es gibt, ihnen anders zu begegnen. Mit einfachen Übungen, Austausch und kleinen theaterpädagogischen Elementen entdecken wir neue Wege zu mehr Gelassenheit, gegenseitigem Verständnis und einem respektvollen Miteinander.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag 02. Nov. 2026 16:00 Uhr

In Bewegung kommen Teil 2

Radfahren und gehen - Mehr Bewegung im Alltag für Starter und Dranbleiber.

Montag 16. Nov. 2026 18:00 Uhr (Café geöffnet ab 16:00h)

Lesung aus Erlaubtes Vergessen oder das weiße Pferd

Demenz verändert Erinnerungen – und das Leben aller, die davon berührt werden.

In ihrer Lesung aus Erlaubtes Vergessen oder Das weiße Pferd erzählt Bria Holmen von Abschied, Nähe, Hilflosigkeit und den kleinen Augenblicken, die bleiben.

Ein persönlicher Abend über Demenz, Trauer und Menschlichkeit – mit anschließender Gesprächsrunde für alle, die zuhören, fragen oder eigene Erfahrungen teilen möchten.

Montag 07. Dez. 2026 16:00 Uhr

Recovery Themen Talk

Marsha M. Linehan

eine spannende und inspirierende Recovery-Geschichte

Marsha M. Linehan ist die Begründerin der Dialektisch-Verhaltenstherapie und selbst Betroffene.

Montag 21. Dez. 2026

Weihnachtsfeier der Offenen Herberge