Recovery College Stuttgart GbR
Geschäftsstelle
Schloßstraße 76
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops per Mail an: info@recoverycollegestuttgart.de
oder sprechen Sie auf die Mailbox
Telefon: 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 wichtige Änderungen/Neuerungen.

www.recoverycollegestuttgart.de

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

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

**Träger:**

eva Evangelische Gesellschaft

IPS-STUTTGART

Offene Herberge e.V.

**Gefördert von:**

AKTION MENSCH

Lechler Stiftung
Gutes Tun verbindet

# recovery college stuttgart

## Workshopangebote Herbst/Winter 2025/26

*Ein Bildungsangebot zur Förderung seelischer Gesundheit*

## Herzlich Willkommen zum Herbst/Winter-Semester 2025/26 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 und damit entstehen viele Begegnungs- und Austauschräume, die durch das Recovery College geschaffen werden.

Wir wünschen Ihnen/Euch allen ein schönes und interessantes Herbst/Winter-Semester 2025/26!
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 erste 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 Re- covery 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.

*"Psychische Gesundheit ist lernbar"*
(Recovery College Gütersloh)

**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 Interessierten 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 Teilnehmende/Teilgebende (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.

**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.



# Workshopangebote

## Shared Reading®

### An Worten wachsen

Mo. 22.09.|13.10.|10.11.|08.12. 2025 Zeit: 17:30 - 18:30
12.01.|09.02. 2026
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*

*"Gestern war ich klug und wollte die Welt verändern.*
*Heute bin ich weise und möchte mich verändern."*
(Rumi, persischer Sufi-Mystiker)

## Intuitives Bogenschießen

Mo. 22.09.|29.09.|06.10.|13.10.|20.10. Zeit: 16:00 - 18:00
Trainer*innen: Silke Breddermann und Eckhardt Kleemann
Ferienwaldheim Feuerbachertal, Feuerbacher-Tal-Str. 215, 70469 Stgt.
Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Termin

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.

## Intuitives Bogenschießen

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

Do. 25.09.|02.10.|09.10.|16.10.|23.10. Zeit: 16:00 - 18:00
Trainer: Eckhardt Kleemann und Timo Wietzorek
Ferienwaldheim Feuerbachertal Feuerbacher-Tal-Str. 215, 70469 Stgt.
Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Termin

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.



## Mit Fantasie zur Stimme

### Ein kreativer Workshop

Sa. 04.10.|11.10.|18.10. 2025 Zeit: 10:00 - 12:00
Trainerinnen: Nadine Gross und Sabine Beck
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stgt. Möhringen, Leinenweberstr. 32

Gemeinsam begeben wir uns auf eine klangvolle Reise: Wir erfinden mit unserer Stimme Figuren, entwickeln kleine Szenen und entdecken, wie lebendig unsere Fantasie dabei sein kann – spielerisch, neugierig und ohne Druck. Auf diese Weise haben wir die Möglichkeit andere Seiten an uns zu entdecken ohne uns selbst dabei allzu ernst nehmen zu müssen.
Wie klingt deine Figur? Was macht sie besonders? Was erlebt sie gerade? All das erkunden wir in diesem Workshop gemeinsam. Mit einfachen Übungen findest du heraus, wie du deinem Charakter eine Stimme gibst – so, dass er sich für dich 'stimmig' anfühlt.
Nicht nur, wer seine eigene Stimme entdecken möchte, sondern auch wer lieber mit Geräuschen und kleinen Soundeffekten zu einer Szene beiträgt, ist herzlich willkommen. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern ums Ausprobieren, Mitmachen, gemeinsames Teilen und Erleben. *https://www.die-stimme-ganz-gross.de/*

*"Es soll nicht genügen, dass man Schritte tue, die einst zum Ziele führen, sondern jeder Schritt soll Ziel sein und als Schritt gelten."*
(Goethe)

## „Du verstehst mich nicht!“

### Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen – wie kann sie besser gelingen?

Mi. 15.10.|22.10. 2025 Zeit: 18:30 - 20:30
Trainer*innen: Ulrich Nanz und Sabine Beck
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76

In diesem 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 Angehörige 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 trialogischen 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.

recovery college stuttgart
Oktober

## Trialog-Forum

Di. 21.10.|04.11.|18.11.|02.12. 2025 Zeit: 18:30 - 20:30
Trainer*innen: Lisa Duminil, Joachim Schittenhelm
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stgt. Sillenbuch, Kirchheimerstr. 71

In einem Trialog-Forum tauschen sich Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind gemeinsam aus mit Angehörigen von psychisch erkrankten oder krisenerfahrenen Menschen und professionell oder ehrenamtlich Tätigen in der Sozialpsychiatrie.
Wir begegnen uns auf Augenhöhe und wollen an vier Abenden verschiedenen Fragen nachgehen, z.B. „wie wird eine psychische Erkrankung erlebt?“ oder „was ist hilfreich in einer akuten Krise?“. Dabei wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gegenseitige Verständnis vertiefen.
Durch Erzählen und Zuhören entstehen Begegnungen, in denen unterschiedliche Perspektiven der einzelnen Teilnehmer*innen einen Raum bekommen und wahrgenommen werden können. Dabei kann sich das Bild von seelischen Krisen verändern, wechselseitige Zuschreibungen und Vorurteile können sich klären und Berührungsängste abgebaut werden. Alle Teilnehmer*innen sind Expert*innen ihrer jeweiligen Erfahrungen und sollen Gehör finden. So kann im Interesse aneinander gegenseitiges Verständnis wachsen und gemeinsam nach weiteren Wegen im Umgang miteinander und in der Behandlung gesucht werden.
*Die vier Termine bauen aufeinander auf.*

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

## Klettern wirkt

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

Do. 23.10.|30.10.|06.11. 2025 Zeit: 14:00 - 16:30
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.
*Eintritt für die Kletterhalle: 8,50 €, Kosten für Gurt und Schuhe werden übernommen. Bitte etwas früher da sein zum Ankommen, Umziehen, Warmmachen.*

## Sprechwerkstatt

### Unserer Stimme Ausdruck und Klang verleihen

Sa. 25.10.|15.11.|06.12. 2025 Zeit: 10:30 - 13:30
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 gut 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!

recovery college stuttgart
Oktober

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

Sa. 25.10. 2025 Zeit: 14:00 – 17:00
Trainer*innen: Nima Farahmand Bafi und Lisa Duminil
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 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.

## Trommeln für die Seele

### für Neueinsteiger*innen

Mo. 27.10.|24.11.|22.12. 2025 Zeit: 17:30 - 20:00
26.01.|23.02. 2026
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 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 schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.."*
(Dalai Lama)

## Trommeln für die Seele

Do. 30.10.|27.11.|18.12. 2025 Zeit: 17:30 - 20:00
29.01.|26.02. 2026
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.*

## "In Würde zu sich stehen"

### (IWS) Das Stigma psychischer Erkrankung gemeinsam überwinden

Fr. 31.10.|07.11.|14.11. 25 Zeit: 14.00 -16.30
Sa. 29.11. 25 (10:00 – 12:30 Uhr)
Trainerinnen: Regina Hüttinger und Bettina Riess
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 Erfahrungstausch und die Reflexion in der Gruppe einen besseren Umgang mit der Betroffenheit zu finden.



## "Queer und (nicht ganz) verrückt"

### Kräfte und Ressourcen entdecken durch Begegnung, Körperbewusstsein und kreativen Ausdruck

Di. 4.11.|11.11. und 25.11. 2025 Zeit 18:00 20:00
Trainer*innen: Ju Kerndner und Kai Schroch
Ort: Seminarraum EC, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

In dieser Workshopreihe geht es insbesondere darum, Kräfte und Ressourcen für den Alltag zu sammeln. Wir wollen uns der Stärken und Fähigkeiten bewusst werden, die wir durch unsere (queeren) Lebensentwürfe gesammelt haben.
Diese Suche wird über den Austausch und mithilfe von kreativem Ausdruck und Körperbewusstsein geschehen. Ein besonderer Aspekt ist dabei, wie sich die Mehrfachbelastung von queerem Lebensentwurf und psychischer Erkrankung auf uns auswirkt und welche Kräfte wir zur Bewältigung unseres Alltags gelernt haben.
Das Ziel ist es, Kraftorte aufzuspüren und sie im Alltag und in schwierigen Zeiten abrufbar zu machen.

*„Wir haben nur die Welt, die wir zusammen mit anderen hervorbringen"*
(Humberto Maturana)

## Achtsamkeit im Alltag

### Mit Körper, Atem und Geist zu mehr Gelassenheit und Präsenz

Do. 6.11.| 13.11. und 20.11. 2025 Zeit: 16:00 – 18:30
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 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 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.
Der Workshop lebt von Impulsen und Anleitungen durch die Trainer*innen, von direkter Erfahrung und gemeinsamem Austausch. Er ist in drei Termine aufgegliedert, die als Vertiefung gedacht sind, die aber auch einzeln wahrgenommen werden können.
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und ein Kissen zur Entspannung.*

recovery college stuttgart
November

## Die Kunst der kleinen Schritte

### Lebenssicherheit - Zufriedenheit - Resilienz

Do. 06.11.|20.11.|11.12. 2025 Zeit: 16:00 - 19:00
15.01. 2026
Trainerinnen: Tanja Ernst und Sylvia Fahr-Armbruster
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG

Orientiert am Recovery-Modell wollen wir in diesem Workshop 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?
Beginnen wollen wir mit der Frage, 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.
Zum Schluss 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.*

*"Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt"*
*Chinesisches Sprichwort*

## Recovery – Wege in Arbeit zurück

Mi. 05.11. 2025 Zeit: 16:00 - 19:00
Trainerinnen: Alexandra Bach, Mareike Hoffmann
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

Nach längerer Abwesenheit aus dem Berufsleben fällt die Rückkehr dorthin oft schwer und ist mit besonderen Herausforderungen verbunden. Welche unterschiedlichen Wege zurück in Arbeit gibt es denn? Welche bin ich vielleicht schon gegangen?
Im gemeinsamen Austausch wollen wir über gemachte Erfahrungen sprechen und Bewältigungsstrategien erarbeiten, die helfen können um langfristig im beruflichen Alltag zu bestehen. Zudem stellen wir in unserem Workshop konkrete Unterstützungsmöglichkeiten in Stuttgart vor.
*Es sind alle herzlich willkommen, die Wege in Arbeit su-chen - von der Arbeitserprobung bis zum Vollzeitjob.*

## Räume der Stille entdecken

Di. 18.11. 2025 Zeit: 13:00 - 16:30
Trainer*innen: Bärbel Nopper und Pfarrer Eberhard Schwarz
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.

recovery college stuttgart
November

## Happy November -
### der wandernde Workshop
### Durchatmen – Lachen – Bewegen - Genießen

Samstag 15.11. 2025 Zeit: 9.30 Uhr (Start)
Trainerinnen: Heike Schleidt und Silke Breddermann
Ort: Stuttgart-Degerloch am Traifelbergspielplatz
(Ecke Pfullinger Str./Große Falterstr. in 70597 Stuttgart)

Von wegen November-Blues – Komm mit raus! Es ist endlich November!
Dich erwartet ein bewegter und bewegender Vormittag für Körper, Geist und Seele. Mit spannenden Informationen und Übungen zum Lachen, Durchatmen und zur Achtsamkeit. Mit Elementen des LachYoga und Brainwalking für Lebensfreude und Spass. Mit sanften Dehn- und Kräftigungsübungen für den Körper. Gönn Dir eine Auszeit mit Gleichgesinnten unter fröhlicher und fachkundiger Leitung!

- Gehstrecke ca. 7 km (teils eben, teils bergig)
- Dauer ca. 3 - 3,5h Stunden, Rückkehr gegen 13 Uhr
- Mittleres Wandertempo mit Pausen
- Bei (fast) jedem Wetter – Kleidung bitte entsprechend/ Zwiebelprinzip
- Bitte ausreichend zu trinken und evtl. ein kleines Vesper/ Snack mitbringen

*"Mit einigem Geschick kann man sich aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Treppe bauen."* (Chinesisches Sprichwort)

## Mehr Gemüse, bitte! Aber wie?

### Sich selbst und der Welt etwas Gutes tun - vegan kochen und essen

Freitag 28.11. und 05.12. 2025 Zeit: 14:00 - 16:30
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 zum Kochen habe: wie kann ich mich da 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 und essen gemeinsam.
*Keine Vorkenntnisse erforderlich.*
*Unkostenbeitrag: 7 € pro Person.*

## Meine Reise in den Moment

### Kraft und innere Ruhe finden

Mo. 01.12.|08.12.25|12.01.26|19.01.26 Zeit: 13:00 - 15:30
am 26.01.26 um 14.00 – 16.30
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 energetisiert und was entspannt mich? In einer Fantasiereise entdecken wir Alltagskraftquellen und in gesungenen Meditationen finden wir Ruhe in uns. Nach den Übungen wollen wir miteinander in einen lebendigen Erfahrungsaustausch darüber kommen.
*Bitte bequeme Kleidung tragen!*



## Von De-pressed zu Deep-Rest –

### von der Depression zur tiefen inneren Ruhe

Freitag 19.12. 2025 Zeit: 10:00 - 14.00 Uhr
Trainer*innen: Harald Metzger und Julia Wiedenbruch
Ort: Offene Herberge, 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.

## Schreibwerkstatt –

### kreatives Schreiben

Sa. 17.1.|24.1.|31.1. 2026 Zeit: 10.30 – 13.30 Uhr
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.

*"Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten."*
(Pearl S. Buck, Schriftstellerin)

## Nimm Dir Zeit zum Malen –
### achtsames Sehen und Gestalten

Sa. 24.01.|So. 25.01.|Mo 26.01. 2026 09.00 – 13.30 Uhr
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 ein neues Kunstwerk, eine neue Geschichte entstehen.

*Unkostenbeitrag für Material: 5 € pro Termin*

## Sing dein Ding

Sa. 17.01.|24.01. 2025 Zeit: 14:30 - 16:30
Trainer*innen: Cornelius Danneberg und Antonia Kovacevic
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.



## In der Natur gehen und Stille wahrnehmen

Mo. 09.02. 2026 Zeit: 13:00 – 17:00
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 Wintertag im Gehen, Innehalten, Sehen, Hören, im Gespräch und in der Begegnung mit uns selbst, aber auch mit dem Gegenüber.

## „Krisen kennt ja jede*r“

Di. 18.11. 2025 Zeit: 13:00 - 16:30
Trainerinnen: Carina Kebbel und Melanie Schock
Ort: Atelierraum 1. OG, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart

In diesem Workshop werden wir uns gemeinsam mit verschiedenen Fragestellungen und Aspekten rund um Krisen und suizidale Gedanken befassen, wie zum Beispiel:
Was kann ich für andere Menschen tun, wenn diese mir krisenhaft erscheinen? Was brauche ich von anderen Menschen, wenn ich in eine Krise gerate?
Was hält in Krisen und bei suizidalen Gedanken?
Wir möchten einen (Erfahrungs-)Austausch zum Themenkomplex Krisen und suizidale Gedanken ermöglichen, in den jede*r seine individuelle Perspektive einbringen kann. Hierzu laden wir alle Menschen ein, die sich für diese Themen interessieren: Menschen mit eigener Betroffenheit, An- und Zugehörige und auf Grund ihrer Profession mit diesen Themen befasste Menschen.

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

## Digitale Welten

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

Mittwoch 12.11.|04.12. 2025 Zeit: 17:00 - 18:30
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.

## Gemeinsames Sticken mit Nadel und Garn

findet während des Recovery Cafés von 16:00 – 18:00 Uhr statt; genaue Termine siehe Homepage
mit Nanna Aspholm-Flik
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 und 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.

15.09.25 **16:00 ask Außerstationäre Krisenbegleitung**
Mirko Olostiak Brahms, Katharina Saliger

06.10.25 **18:00 Die EUTB (ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) desZsL (Zentrum selbstbestimmt Leben) Stuttgart stellt sich vor**
Rudi Bede (EUTB Berater) und Britta Schade (EUTB Beraterin, Psychologin)

20.10.25 **18:00 Reflexionen eines psychiatrieerfahrenen Künstlers**
Herbert Federsel

17.11.25 **18:00 Vorstellung EX-IN Stuttgart**

01.12.25 **18:00 Stille und Klang**
mit Andrea Kirsch und Albert Wolf
Einladung zu einer Klangreise - entspannen, loslassen, die Stille wahrnehmen und Klänge erleben, Ruhe und Harmonie finden.

Die 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 Infos auf unserer Homepage und separatem Flyer.