



Recovery College Stuttgart GbR  
Geschäftsstelle  
Schloßstraße 76  
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops per Mail an: [info@recoverycollegestuttgart.de](mailto:info@recoverycollegestuttgart.de) oder sprechen Sie auf die Mailbox  
Telefon: 0711 / 20 54 490

Die Workshops finden in den Räumen des Recovery College, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart oder in der Offenen Herberge e.V. im Kneippweg 8 in 70374 Stuttgart oder auch an anderen Orten statt - informieren Sie sich dazu über unsere Homepage. Ebenso finden Sie dort auch weitere Informationen sowie aktuelle Änderungen/Neuerungen.

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



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

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



**Träger:**



**Gefördert von:**



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



**Mit dem Stigma psychischer Erkrankung umgehen lernen**

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



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

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

Samstag 22.06. 2024 Zeit: 11:00 -15:00  
**Interessenvertretung fördert Recovery**  
Trainer\*innen: Sarah Schiffler und Harald Metzger  
Evang. Gesellschaft, Büchsenstr. 34, Raum 07  
Im Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz-BW wird gefordert, dass Psychiatrieerfahrene und Angehörige psychisch erkrankter Menschen sowie Bürgerhelfer\*innen und IBB-Mitarbeitende als Interessenvertreter\*innen sich einbringen im Gemeindepsychiatrischen Verbund. Wir wollen gemeinsam folgende Fragen erörtern:

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

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

Donnerstag 27.06. 2024 Zeit: 17:00 - 19:00  
**Stress lass nach - wie kann ich besser mit Stress umgehen?**

Trainerinnen: Nina Kraft und Anja Mienert  
Ort: Recovery College, Seminarraum EG, Schlosstr. 76, 70176 Stuttgart  
In diesem Workshop möchten wir darüber informieren, wie Stress entsteht und wie er auf uns wirkt. Ihr lernt verschiedene kurze Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Qi Gong, Atemübungen und weitere kleine Tipps und Tricks kennen, so ist für jeden etwas für die Anwendung im Alltag dabei. Austausch über unsere Erfahrungen im Umgang mit Stress und die Übungen sind Teil des Angebots, sodass wir alle neue Ideen oder Impulse mit nach Hause nehmen werden.

Freitag 19.07. 2024 Zeit: 14:00 - 16:30  
**Naturheilkunde in der Depressionsbehandlung**

Trainer: Harald Metzger und Dr. Markus Kiefer  
Ort: GPZ Sillenbuch, Kirchheimerstr. 71, Tagesstätte „Horizont“  
In dieser Veranstaltung geht es um die Frage, welche komplementärmedizinischen (die Schulmedizin ergänzenden und unterstützenden) naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es bei depressiven Verstimmungen gibt? Wir wollen über Ernährung,

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

10.06. | 17.06. 2024 Zeit: 14:00 - 17:00  
24.06. | 01.07. 2024 immer montags

**Meine Sommerreise in den Moment**

Trainerinnen: Sabine Beck und Jutta Gentsch  
Ort: Offene Herberge e. V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart  
In diesem Workshop möchten wir verschiedene Übungen aus dem Yoga, dem Qigong, der Atemtechnik Pranayama ausprobieren und spüren: was tut mir gut, was energetisiert und was entspannt mich? In einer Fantasiereise entdecken wir Alltagskraftquellen und in gesungenen Meditationen finden wir Ruhe in uns. Nach den Übungen wollen wir miteinander in einen lebendigen Erfahrungsaustausch darüber kommen.  
*Bitte bequeme Kleidung tragen.*

Samstag 15.06. 2024 Zeit: 14:00 -17:00  
**Waldspaziergang - mit allen Sinnen**

Trainer\*innen: Sylvia Fahr-Armbruster und Aaron Smith  
Ort/Treffpunkt: siehe Homepage  
Wir wollen achtsam den Wald erkunden durch bewusstes Gehen und Atmen und mit allen Sinnen wahrnehmen, was wir dabei sehen, hören, riechen, fühlen. Wir wollen die Stimmung im Wald aufnehmen, die Atmosphäre spüren und uns in kleinen Pausen darüber austauschen, was wir für uns entdeckt haben, was es für uns bedeutet, in der Natur zu sein und welche Erfahrungen wir aus diesem achtsamen Erleben im Wald ziehen können.  
*Wichtig sind eine wetterangepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.*

