



Recovery College  
Ostschweiz

# Recovery College Ostschweiz

Kursprogramm 2025



## Herzlich willkommen im Recovery College Ostschweiz!

Das Recovery College Ostschweiz (RCO) ist eine innovative Bildungseinrichtung zu Themen der psychosozialen Gesundheit und der individuellen Genesung (Recovery). Unser Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Unsere Kurse helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheitskompetenzen auszubauen und unterstützen Sie auf Ihrem Weg der Genesung und Gesundheitsprävention. Durch unser Angebot können Sie herausfinden, was Ihnen guttut!

Das Besondere dabei: Alle Kurse des RCO werden in Koproduktion von einer Expert\*in aus Erfahrung (Peer) und eines Fachexperten\*in entwickelt und durchgeführt. Erfahrungsexpertise und Fachexpertise kommen so in bereichernder Weise zum Tragen. Im Mittelpunkt der Kurse steht der persönliche Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden mit den jeweiligen Schulungsthemen. Vielstimmigkeit prägt die Lehr- und Lernatmosphäre.

### Kursort

Die Kurse finden mehrheitlich statt im:

Kurszentrum der OdA Gesundheit und Soziales Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

### Anmeldung

Falls Sie sich durch unser Kursangebot angesprochen fühlen und gerne an einem unserer Workshops teilnehmen möchten, können Sie sich über unsere Homepage anmelden

<https://recoverycollege-ostschweiz.ch>

oder direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

### Sozialverträgliche Ausgestaltung der Kursgebühren

Es ist uns wichtig, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie die RCO-Kurse besuchen können. Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch).

## Unsere Kursangebote im Jahr 2025 im Überblick

- 01.2. Burnout-Prävention – Antworten aus Erfahrung
- 01.2. o. 25.10. Kommunikationsseminar: Richtig verstehen & verstanden werden
- 15.2. o. 18.10. Gefühlte Töne- Die heilsame Kraft der klassischen Musik
- 22.2. o. 04.10. Make-up für die Seele
- 01.3. Herzhunger- vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen
- 08.3. o. 30.8. Erlebinsseminar "VergISSmal": Wenn der Gedanke ans Essen Spannungen auslöst
- 11.3. Meditation in tibetisch-buddhistischer Tradition ausprobieren
- 22.3. Duftwelten entdecken:  
Herstellen eines Raumsprays und einer Körperlotion
- 05.4. Atem, Bewegung, Achtsamkeit - Selbstfürsorge jenseits von richtig und falsch
- 23.4. Achtsames Waldbaden (Shinrin Yoku)
- 16.5. Psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen
- 16.5. o 17.10. Trauma verstehen und bewältigen
- 21.5. Ostschweizer Psychopharmaka-Trialog
- 24.5. Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit
- 24.5.o. 20.9. Seelenduft - Düfte berühren, wo Worte nicht hin kommen
- 14.6. o. 27.9. Auf Schatzsuche im eigenen Leben
- 14.6. Recovery Wege entdecken
- 21.6. Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln
- 08.10. Aus Krisen lernen- trialogisches Gesprächsseminar
- 11.10. Vom klugen Umgang mit Gefühlen
- 07.11. In Würde zu sich stehen
- 08.11. Trialogisches Gesprächsseminar:  
Probleme mit dem Essen verstehen und bewältigen
- 15.11. Duftwelten entdecken:  
Herstellen eines Kräuter- und Badesalzes
- 22.11. Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen
- 13.3. /19.6./18.9. Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers



# Burnout Prävention – Antworten aus Erfahrung

## Beschreibung

Dieser praxisnahe Halbtagesworkshop bietet Ihnen wertvolle Einblicke und effektive Strategien zur Burnout-Prävention. Basierend auf fundierten Erfahrungen und aktuellen Erkenntnissen lernen Sie, wie Sie frühzeitig Anzeichen von Überlastung erkennen und gezielt gegensteuern können. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt besonderen Wert auf praktische Übungen.

Dieser Workshop bietet Ihnen in einem vertrauensvollen Rahmen die Möglichkeit, von den tiefgreifenden Erfahrungen der Kursleiter zu profitieren und gleichzeitig Ihre eigenen Strategien zur Burnout-Prävention zu entwickeln. Nutzen Sie diese Chance, um gestärkt und mit neuen Perspektiven in Ihren Alltag zurückzukehren.

## Ziele

- Sensibilisierung für die Symptome und Ursachen von Burnout
- Erlernen von praktischen Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- Entwicklung individueller Strategien zur Work-Life-Balance
- Stärkung der persönlichen Resilienz im Berufs- und Privatleben
- Aufbau eines unterstützenden Netzwerks zum Erfahrungsaustausch

## Kursdatum

**Samstag, 1. Februar 2025**, von 8.30 bis 12.30 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

**Andreas Salina**, Geschäftsführer, Unternehmer, Erfahrungs-Therapeut, Peer  
**Christoph Büchel**, MSc; Coach, Berater & Dozent (Resilienz/Leadership);  
Experte aus Erfahrung

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Richtig verstehen und verstanden werden

Ganztägiges Kommunikationsseminar

## Beschreibung

Das eintägige Kommunikationsseminar "Richtig verstehen und verstanden werden" bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und effektive Kommunikationsstrategien zu erlernen. In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmer:innen verschiedene Techniken und Ansätze kennen, um ihre Kommunikation in unterschiedlichen Situationen zu verbessern.

Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Reflexionen werden die Teilnehmer dazu ermutigt, ihre Zuhör- und Ausdrucksfähigkeiten zu entwickeln. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Zuhören, der klaren Verständigung und der treffgenauen Kommunikation. Die Teilnehmer werden sensibilisiert für nonverbale Signale und lernen, diese gezielt einzusetzen, um ihre Botschaften effektiver zu vermitteln.

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext verbessern möchten. Es ist besonders geeignet für alle, die in ihrer Kommunikation erfolgreich sein möchten. Die Teilnehmer:innen profitieren von der langjährigen Erfahrung und Expertise der Kursleitung, die praxisnahe Tipps, Techniken und Beispiele vermittelt.

## Kursdaten

Zur Auswahl: Samstag, **1. Februar 2025** oder **25. Oktober 2025**

Jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

150,- CHF pro Person

50,- CHF für Bezüger:innen von IV oder Sozialhilfe  
inklusive Verbrauchsmaterial & Kursunterlagen

## Kursleitung

Eric Leonhard, Process Communication Model Trainer, [www.leonhardcoaching.ch](http://www.leonhardcoaching.ch)

Carmen Bähler, Peer EX IN Recovery, DBT-Peer Coach, Process Communication Model Trainer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Gefühlte Töne – Die heilsame Kraft der klassischen Musik

## Beschreibung

Lassen Sie uns gemeinsam eine inspirierende Reise in die Gefühlswelten klassischer Musik erleben. Entdecken Sie, wie Musik Ihre Gefühle bereichern kann. Teilen Sie ihre je eigenen Hörerfahrungen mit denjenigen der anderen Kursteilnehmenden, üben Sie sich dabei in achtsamer und respektvoller Kommunikation über Gefühle,- es gibt kein richtig und falsch. Lassen Sie sich von einem erfahrenen und wissenskundigen Musiker einführen in die Entstehungs- und Wirkungsgeschichte der verschiedenen präsentierten Musikstücke. Wir freuen uns auf einen spannenden Workshop mit Ihnen!

Für die Leitung des WS konnten wir mit Andreas Rau jemand gewinnen, der als ehemaliger Geiger des Radiosymphonieorchesters des Südwestfunks mit den Klängen und Wirkungen der klassischen Musikkultur bestens vertraut ist.

## Kursdaten

**Samstag, 15. Februar oder 18. Oktober 2025**

Von 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Andreas Rau, Ehemals Violinist des Radiosymphonieorchesters des Südwestfunks Baden-Baden  
Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Make-up für die Seele

Schmink-Workshop zur Verbesserung des Selbstwerts

## Beschreibung

In diesem ganztägigen Workshop lernen Sie, welche Hautpflege Ihnen guttun könnte und wie Sie Ihren eigenen Hauttypen bestimmen können. Des Weiteren lernen Sie, wie ein Make-up Ihren Gesichtszügen entsprechend angepasst werden kann, worauf bei der Farbwahl geachtet werden kann und wie es besser hält. Das Seminar richtet sich an Personen, die den Umgang mit Hautpflege- und Schmink-Produkten erlernen möchten und so einen Schritt zu mehr Selbstfürsorge und Selbstsicherheit tun wollen.

Die Beweggründe für den Kursbesuch können so vielfältig wie eine Farbpalette sein, doch das Wohlfühlen in der eigenen Haut sowie das Unterstreichen der eigenen Persönlichkeit soll unser Hauptziel sein.

## Kursdaten zur Auswahl

**22. Februar 2025 oder 4. Oktober 2025,**  
jeweils Samstag von 09:00 bis 16:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 150.- pro Personen  
CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Franziska Mannino, Soziale Arbeit FH, Selbständige Hautpflege- und Dekorativkosmetikberaterin  
Carmen Bähler, DBT-Peer Coach, Peer EX IN, Visagistin, Visagist of Mask, Kosmetikerin, Process Communication Model Trainer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Herzhunger – vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen

Ernährungsseminar

## Beschreibung

Ob körperlicher, seelischer oder geistiger Hunger: Es gibt ganz verschiedene Arten von Hunger, die unsere Essgewohnheiten bestimmen. Tatsächlich erfolgt Essen körperlich, emotional und intuitiv. Aber welches gewährt überhaupt Sättigung? Bei welchem bleibt nur Unzufriedenheit? In diesem Seminar werden Ihnen auf spannende und unterhaltsame Art Erkenntnisse für eine achtsame, freudvolle und bewusste Ernährung vermittelt, mit der sich sowohl das körperliche wie seelische Wohlbefinden steigern lässt.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich für eine Ernährung interessieren, die das körperliche und seelische Wohlbefinden fördert. Die Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, neue Perspektiven und Möglichkeiten bezüglich der eigenen Ernährung und Essgewohnheiten zu entwickeln.

## Kursdatum

**Samstag, 1.3.2025**, 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Atelier Hasler Intermedial Ruhbergstr. 61, 9000 St. Gallen  
Bus Linie ab Bhf Nr. 5, Haltestelle Ruhbergstrasse, hochgehen bis zur Tafel Ruhberg Garage, rechts abbiegen. Parkplätze: Blaue Zone an der Ruhbergstrasse oder im nahegelegenen Riethüsli vorhanden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Ricarda Rauxloh, Dipl. Ernährungsberaterin  
Claudia Hasler, Kunsttherapeutin ED Intermedial, EX IN Genesungsbegleiterin

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Erlebnisseminar VergISSmal

Wenn der Gedanke ans Essen Spannungen auslöst

## Beschreibung

Du kämpfst mit dem Essen, zu viel, zu wenig? Deine Gedanken kreisen viel ums Essen? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Erlebnisseminar legen wir den Fokus nicht «explizit» aufs Essen, sondern vielmehr auf die Gefühle damit, den Umgang mit Überraschungsmomenten und was sie auslösen können. In gestalterischen Sequenzen werden diese sicht-, hör- und spürbar.

Des Weiteren setzen wir uns mit unserer Körperwahrnehmung in Bezug auf die Schwierigkeiten mit dem Essverhalten auseinander: spielerisch und für alle zugänglich. Du erlebst in der Kleingruppe ein WIR-Gefühl und gemeinsam erleben wir mögliche Strategien, die dabei helfen können, uns dem «Essen» wieder anzunähern. Wir lernen dabei mit- und voneinander.

**Kursdatum** Zwei fortlaufende Terminsequenzen zur Auswahl:

**Samstag: 08.03./ 15.03/ 22.03./ 29.03./05.04.2025** oder

**Samstag: 30.08/06.09./20.09./27.09./ 04.10.2025**, jeweils 11:00-13:00 Uhr

## Kursort

Atelier Hasler Intermedial Ruhbergstr. 61, 9000 St. Gallen

Bus Linie ab Bhf Nr. 5, Haltestelle Ruhbergstrasse, hochgehen bis zur Tafel Ruhberg Garage, rechts abbiegen. Parkplätze: Blaue Zone an der Ruhbergstrasse oder im nahegelegenen Riethüsli vorhanden

## Kurskosten

CHF 50.- pro Personen, Total 200.--

CHF 20.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

**Claudia Hasler**, Kunsttherapeutin ED Intermedial, EX IN Peer Expertin aus Erfahrung

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Meditation in tibetisch-buddhistischer Tradition ausprobieren

## Beschreibung

Du möchtest gerne die positiven Effekte einer regelmässigen Meditation spüren? Lernen, mit Stress besser umzugehen, besser zu schlafen, gelassener und konzentrierter zu sein? Du möchtest mehr in Beziehung zu Dir selbst treten, neue Räume öffnen und erkunden? Du wolltest es immer mal ausprobieren oder damit beginnen? Du hast es schon einmal probiert, aber wieder aufgehört?

In diesem Angebot wird Dir die Möglichkeit eines praktischen Einstiegs in die Meditation angeboten. Lerne einige Möglichkeiten/Meditationstechniken z.B. aus der tibetisch buddhistischen Tradition kennen, und probiere sie direkt aus. Du bekommst hilfreiche Tips und Erklärungen, die Dich dabei unterstützen eine Routine aufzubauen.

## Voraussetzungen:

Keine. Da wir länger in einer Position sitzen bleiben, empfiehlt es sich bequeme Kleidung zu tragen, die Dich nicht einengt. Socken, da wir den Meditationsraum nicht mit Schuhen betreten. Wer nicht auf dem Meditationskissen sitzen kann oder möchte, kann natürlich auch auf einem Stuhl sitzend meditieren.

## Kursdatum

**Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3. und 1. April 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Kursort

Atelier Hasler Intermedial Ruhbergstr. 61, 9000 St. Gallen

Bus Linie ab Bhf Nr. 5, Haltestelle Ruhbergstrasse, hochgehen bis zur Tafel Ruhberg Garage, rechts abbiegen. Parkplätze: Blaue Zone an der Ruhbergstrasse oder im nahegelegenen Riethüsli vorhanden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

**Anna Gunkel**, Physiotherapeutin, Traumaberaterin SIPTM, Meditationsleiterin  
**Claudia Hasler**, Genesungsbegleiterin, Intermediale Kunsttherapeutin BZ

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Duftwelten entdecken

Herstellen eines individuellen Raumsprays und einer Körperlotion

## Beschreibung

Düfte begleiten uns Menschen seit Urzeiten, sie wecken Erinnerungen und haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Warum ist das so und welcher Duft hat welche Wirkung? Das Einatmen von ätherischen Ölen ist die effektivste Heilmethode in der Aromatherapie. Über das limbische System erreichen die Duftstoffe direkt das Grosshirn, und die Wirkung setzt sofort ein. Wie bringen wir diese duftende «Heilkraft» in unser Leben und worauf ist dabei zu achten. Theoretischer Input zur Geschichte und zum Einsatz von Düften; Erfahrungsaustausch zur Wirkung einzelner Düfte. Praktischer Teil: Herstellen eines individuellen Raumsprays und einer Körperlotion

## Kursdatum

**Samstag, 22.3.2025**, von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Jaqueline Schwegler, EX-IN Genesungsbegleiterin  
Andrea Iseli, Dipl. Pflegefachfrau HF, Therapeutisch geprüfte Aromafachberaterin

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Atem, Bewegung, Achtsamkeit- Selbstfürsorge jenseits von richtig und falsch

## Beschreibung

In diesem Kurs werden wir uns den unterschiedlichen Atemräumen widmen und den Körper als wertvolles Instrument kennenlernen, der uns Hinweise zu unserer Befindlichkeit gibt.

Ganz jenseits von richtig und falsch werden wir beobachten, wahrnehmen, erleben und neugierig sein. Wir werden sanfte, ruhige und bewegte Übungen kennenlernen und dabei bemerken, wie sich unser Atem verändert und unsere Körperspannung ausbalanciert. So lernen wir einen achtsamen und selbstfürsorgenden Umgang mit uns und unseren Bedürfnissen und erleben, wie wir über einen freundlichen und offenen Kontakt mit uns selbst auf eine tiefe seelische Quelle des inneren Friedens vertrauen können.

## Kursziele

- du lernst deinen Atem als Befindlichkeitsmesser kennen
- du lernst deinen ganzen Körper als Atemraum wahrzunehmen
- du begegnest dir und deinem Körper in Freundlichkeit und Offenheit
- du lernst neugierig hinter deine üblichen Wertungen und Urteile zu blicken
- du bemerkst, dass dir dein Körper unmissverständliche Zeichen gibt, die deiner Ausgeglichenheit und damit deiner Gesundheit dienen
- du lernst über dein Spüren und dein Erleben zu sprechen und dich mit anderen wertfrei auszutauschen

## Kursdatum

**Samstag, 5. April 2025**, 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Claudia Roemmel, Tanzpädagogin / Psychodynamische Atem- und Körpertherapeutin LIKA,  
Dipl. Spiraldynamik®, Fachkraft Level Intermediate Performerin

Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter, Leiter Team Recovery

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Achtsames Waldbaden (Shinrin Yoku)

## Beschreibung

Waldbaden (auf Japanisch Shinrin Yoku) ist eine Jahrhunderte alte Praktik aus Japan, bei der man sich achtsam im Wald aufhält und die gesundmachenden und -erhaltenden Effekte der Natur erleben kann. Stress, Schlafstörungen und Ängste können reduziert und Konzentration als auch Aufmerksamkeit verbessert werden auf der psychischen Ebene. Physisch kann sich durch den bewussten Aufenthalt im Wald die Herzrate verringern und Atemwegserkrankungen sowie Zuckerwerte verbessert werden.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich die gesundmachende, stressreduzierende Wirkkraft des achtsamen Waldbadens zu eigen machen wollen.

## Kursdaten

Drei fortlaufende Daten:

**Mittwoch, 23.04., 30.4. und Mittwoch, 07.05.2025,**

jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

## Kursort

Treffpunkt auf dem Areal der Clenia Littenheid in 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130, Parkplatz hinter dem Haus Panorama (beim Kinderhort)

## Ausrüstung

Eine wettergerechte Kleidung und ein Sitzkissen/Decke/Plastiktüte als Sitzunterlage mitnehmen.

## Kurskosten

CHF 120.- pro Personen

CHF 60.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Fernando Gomez, Pflegefachmann

Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter, MBSR-Trainer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen

## Beschreibung

Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil wurden früher oft als die vergessenen Angehörigen bezeichnet. Dabei weiss man, dass sich Eltern dann auf Hilfsangebote einlassen können, wenn sie sich in ihrer Elternschaft ernst genommen fühlen.

Dieser halbtägige Workshop beschäftigt sich mit den Grundlagen der Elternschaft im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen und unterstützt die Eltern in der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kompetenzen.

Mit diesem Workshop möchten wir sowohl psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen als auch Fachpersonen, die mit psychisch belasteten Eltern mit Kindern arbeiten. So können wir die Widerstandsfähigkeit der gesamten Familie stärken und eine gesunde Entwicklung der Kinder fördern.

## Kursdatum

**Freitag, 16.5.2024**, von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Ina Spycher, Psychologin, Beratungsstelle Institut Kinderseele Schweiz (IKS)  
Mario Sonderegger / Andreas Salina, Angehörige und Peers, Recovery College Ostschweiz

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Trauma verstehen und bewältigen

## Beschreibung

Das Seminar gibt Einblick, wie Traumata entstehen und welche Regulierungstechniken für eine Bewältigung unterstützend oder hinderlich sein können. Es richtet sich an alle Personen, die sich mit dem Thema gemeinschaftlich und auf Augenhöhe auseinandersetzen möchten. Das können Betroffene, Angehörige, Fachpersonen oder generell Interessierte sein. Der Kurs vermittelt Basiswissen und ermöglicht dazu einen Erfahrungsaustausch. Dieser ist nach bestem Wissen trigger-frei. Wir legen Wert darauf, dass keine Traumainhalte einander mitgeteilt werden.

## Kursdaten

Zwei aufeinander aufbauende Abendseminare:

**Freitag, 16. und 23. Mai 2025** oder

**Freitag, 17. und 24. Oktober 2025**, jeweils von 16:00 bis 20:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 150.- pro Personen

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Sevérina Kümin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Trauma Beraterin SIPT i.A.

Doris Tschirky, Pflegefachfrau HF, Trauma Beraterin SIPT

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Psychopharmaka - Fluch oder Segen?

Dialogisches Gesprächsseminar in Kooperation mit dem Betula Romanshorn

## Beschreibung

Psychopharmaka spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung psychischer Erkrankungen. Doch sie sind auch Grund für Ängste und Verunsicherungen. Betroffene fürchten sich vor Abhängigkeit oder Wesensveränderungen. Auch viele Behandler und Angehörige haben Unsicherheiten in Bezug auf den Einsatz, die Wirkungsweisen und die Wechselwirkungen der zahlreichen auf dem Markt verfügbaren Medikamente. Das moderierte Gesprächsseminar dient dem offenen Austausch von Erfahrungen mit Psychopharmaka im vielstimmigen Dialog von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Der dialogische Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe ermöglicht den Teilnehmenden, gemeinsamen Fragen nachzugehen, fördert das gegenseitige Verständnis und hilft somit allen Beteiligten, einen angemesseneren Umgang mit diesem wichtigen Thema zu finden.

Mögliche Themen und Fragestellungen:

- Ersehnte Hilfe oder notwendiges Übel: Wie sinnvoll ist es Psychopharmaka zu nehmen? Was bringen sie, was verlangen sie den Nutzenden ab?
- Leben mit oder ohne Psychopharmaka, was bedeutet dies für Betroffene und Angehörige?
- Was erwarten sich Betroffene, Angehörige, Fachpersonen von der Psychopharmakotherapie?
- Medikamente reduzieren, wechseln oder absetzen? Gibt es Alternativen zur Pharmakotherapie? Gibt es dazu Erfahrungen? Gibt es dafür Unterstützungsangebote?
- Darf ich oder muss ich – Psychopharmaka gegen den eigenen Willen?
- Medikamenteneinnahme – Stigma für Betroffene und Angehörige?

Diesen und anderen Fragen wollen wir an sechs Abenden mit jeweils einem Schwerpunktthema nachgehen. Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung sowie Angehörige und Fachpersonen aus dem psychosozialen Berufsfeld.

## Kursdaten

Sechs wöchentlich fortlaufende Termine

**21.05.; 28.05.; 04.06.; 12.06.; 18.06.; 25.06.2025**, jeweils 18:30 bis 20:30 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

Kompaktpreis für alle Termine:

CHF 60.- pro Personen

CHF 30.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

## Moderation

Beate Tonina (Clenia Littenheid AG)

Martin Weyer (Recovery College Ostschweiz)

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit

## Beschreibung

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche ihre Angst- und Einsamkeitsgefühle sowie ihre Stressreaktionen besser wahrnehmen, verstehen und bewältigen möchten.

Es vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Selbstfürsorge sowie zur Entstehung, Bedeutung und Verarbeitung von Stress, Angst und Einsamkeit. Die Teilnehmenden finden einen selbstfürsorglichen Umgang mit emotional belastenden Situationen und können ihre Stressreaktionen besser ausbalancieren.

## Kursdatum

**Samstag, 24. Mai 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Mario Sonderegger, Peer / Genesungsbegleiter

Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Seelenduft – Düfte berühren Menschen da, wo Worte nicht hinkommen

## Beschreibung

Dein Seelenduft kann dir zu einem wertvollen Helfer, Begleiter und Beschützer in herausfordernden Lebenssituationen werden. Er begleitet dich auf deiner Reise zu deinem innersten Potential. Durch ihn kannst du dich selbst erkennen. Er kann dir Kraft spenden, deine Mitte stärken, dir zu mehr Erdung verhelfen oder dir eine klare Sicht auf deinen Seelenweg schenken.

Dank dem Psychomeridian-Konzept von Patricia Unger haben wir einen effektiven Lösungsansatz, um unsere Emotionen zu unterstützen, wenn sie Achterbahn fahren und unsere Seele sich nach Veränderung sehnt. Es zeigt auf, was dich noch klein hält und dein Herz verschlossen hat. Mit der Unterstützung von ätherischen Ölen gehen wir zum Ursprung deiner Themen und lösen diese auf sanfte Weise auf.

## Kursziele:

- Sich auf einen persönlichen Prozess mit ätherischen Ölen einzulassen, um eine tiefgehende und bereichernde Erfahrung machen zu können.
- Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit einen individuellen Duft zu kreieren und kann diesen anschliessend mit nach Hause nehmen.
- Einführung in das Wissen, wie der Seelenduft sowie auch ätherischen Öle angewendet werden.
- Achtsamkeit während des Workshops erfahren

## Kursdatum

**Samstag, 24. Mai oder 20. September 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Jaqueline Schwegler, Genesungsbegleiterin  
Andrea Iseli, Dipl. Pflegefachfrau HF, Therapeutisch geprüfte Aromafachberaterin

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Auf Schatzsuche im eigenen Leben

## Beschreibung:

Bei der Schatzsuche im eigenen Leben geht es darum, mit Methoden aus der sogenannten Biografie-Arbeit Ressourcen, Schätze, Erinnerungen, Erlebnisse, Stärken, aber auch Wünsche und Träume im eigenen Leben zu entdecken und sich dann auch darüber auszutauschen. Wobei jede/r natürlich selbst bestimmt, was die anderen von ihm/ihr wissen dürfen (und ob überhaupt). Dabei versuchen wir, nicht nur den Kopf anzusprechen, sondern auch Symbole und Bilder einzusetzen.

Wer den Eindruck hat, dass da im eigenen Leben keine Schätze zu entdecken sind, ist herzlich eingeladen einfach einmal so zu tun, als ob da etwas wäre, und zu schauen, was passiert...

## Kursdaten zur Auswahl

**Samstag, 14. Juni oder 27. September 2025**, jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Kristina Grafström, Katholische psychiatrische Seelsorgerin  
Sevérina Kümin, Genesungsbegleiterin / Peer EX IN; SVEB 1

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Recovery Wege entdecken

Sechsteiliges Aufbauseminar zur Stärkung der Recovery-Kompetenzen

## Beschreibung

Das Seminar «Recovery Wege entdecken» richtet sich an Menschen, die auf ihrem eigenen Genesungsweg gezielt weiter vorankommen möchten. Im Rahmen eines modular aufgebauten, erfahrungs- und anwendungsorientierten Lernprozesses werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihre Recovery-Fundamente zu festigen, Kompetenzen für die Gestaltung ihres jeweils eigenen Genesungswegs zu erwerben und diese in ihrem Lebensumfeld zu integrieren.

## Kursaufbau

**6 Module à 1,5 Tage im Zeitrahmen von 3 Monaten zu den folgenden Themen:**

Modul 1: Gesundheit und Wohlbefinden

Modul 2: Verständnis und Erfahrung

Modul 3: Selbstbestimmung und Empowerment

Modul 4: Recovery – Modul 5: Sinnsuche und Genesung

Modul 6: Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

## Kursdaten

Kennenlern-Halbtage: **14.06.2025**, von 09:00 bis 12:00 Uhr

Modul 1: **15. + 16.08.**; Modul 2: **29. + 30.08.**; Modul 3: **12. + 13.09.**; Modul 4: **26. + 27.09.**

Modul 5: **10. + 11.10.**; Modul 6: **24. + 25.10.2025**

Jeweils freitags von 13-18 Uhr und samstags von 09 bis 16 Uhr

## Kursort

Auf dem Areal der Clenia Littenheid  
9573 Littenheid, Hauptstrasse 130 / Haus Erle

## Kurskosten

CHF 1'400.- pro Personen

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter: [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Andreas Salina, Peer / Genesungsbegleiter, Trainer Recovery Wege entdecken

Mario Sonderegger, Peer / Genesungsbegleiter, Trainer Recovery Wege entdecken

Martin Weyer, Leiter Fortbildung & Entwicklung Pflege, Clenia Littenheid

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln

## Beschreibung

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umgehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit im Leben stärken. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge gerade für Menschen in schwierigen Lebenslagen deutlich hilfreicher sind als das vielzitierte Selbstwertgefühl. Der Workshop unterstützt mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen die Teilnehmenden darin, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für sich einzusetzen.

## Kursdatum

**Samstag, 21. Juni 2025** von 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe  
Andreas Salina, Peer Ex IN, Recovery-Trainer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Aus Krisen lernen

Triologisches Gesprächsseminar

## Beschreibung

Wie findet man in der Krise wieder zur Hoffnung zurück? Wie kann man auch mit schwierigsten Gefühlen und Gedanken einen Umgang finden? Was hilft, mit Ängsten, Scham- und Schuldgefühlen des Umfelds zurechtzukommen? Wie können Angehörige Anteil nehmen, ohne sich zu überfordern? Was können Fachpersonen, Betroffene und Angehörige voneinander lernen, wie können sie einander unterstützen? Diesen und anderen Fragen wollen wir an vier Abenden mit jeweils einem Schwerpunktthema nachgehen. Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

## Kursdaten

Vier wöchentlich fortlaufende Abendtermine:

**Mittwoch: 08.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2025**, jeweils 18:30 bis 20:30 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

Kompaktpreis für alle Termine:

CHF 60.- pro Personen

CHF 30.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

## Moderation

Raphael Staub, Pflegefachmann HF

Regula Oberhänsli, Peer/Genesungsbegleiterin

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Nichts als Gefühle - Vom klugen Umgang mit Gefühlen

## Beschreibung

Die Kontrolle über seine Gefühle oder sein Verhalten zu verlieren, ist sehr unangenehm und oft auch peinlich. Manchen Menschen „passiert“ es häufiger als anderen, etwa beim Grübeln in Form von endlosen Gedankenschleifen oder geplagt von unrealistischen Ängsten. Auch bei Wut und Ärger kann man leicht die Beherrschung verlieren, was zur Belastung von Beziehungen führt. Es ist durch wissenschaftliche Studien längst erwiesen: Ein kluger, reflektierter Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ.

In diesem halbtägigen Seminar können die Teilnehmenden eigene herausfordernde Lebenssituationen einbringen und dazu Strategien und Fertigkeiten zum klugen Umgang mit Gefühlen entwickeln.

## Kursdatum

**Samstag, 11. Oktober 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

**Martin Weyer**, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe  
**Carmen Bähler**, Peer EX IN, zert. DBT-Peer-Coach

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# In Würde zu sich stehen

dreiteiliges Seminar zur Stärkung der Antistigma- Kompetenz

## Beschreibung

Der drei aufeinander aufbauenden Workshops richten sich an Personen, welche sich mit Stigmatisierungs- und Ausgrenzungserfahrungen auseinandersetzen möchten.

Die Teilnehmenden lernen mit Stigmatisierung und Diskriminierung in ihrem beruflichen und privaten Lebensumfeld besser umzugehen.

## Kursdaten

dreiteiliges aufbauendes Seminar:

**Freitag, 7., 14. und 21. November 2025** 16:00 bis 20:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 150.- pro Personen

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Gaby Hürlemann, Peer EX IN, Trainerin « In Würde zu sich stehen»

Stefan Hoffmann, Peer EX IN, Trainer « In Würde zu sich stehen»

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Probleme mit dem Essen verstehen und bewältigen

Triologisches Gesprächsseminar

## Beschreibung

Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die als schwer therapierbar gelten. Die Anorexia nervosa (Magersucht) zählt immer noch zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate. Trotzdem mangelt es vielfach an Wissen und Verständnis für den Einzelfall. Ist das eigene Kind davon betroffen, steht man als Angehöriger oft hilflos daneben. In dem moderierten Gesprächsseminar sitzen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zusammen, um gemeinsam Fragen nachzugehen wie: Was sind die Ursachen? Wie kann auffälliges Essverhalten rechtzeitig erkannt und angesprochen werden? Was brauchen die erkrankten Menschen, um zu genesen, wie können Essstörungen erfolgreich behandelt werden? Was können Angehörige, Fachleute und Betroffene voneinander lernen, wie können sie einander unterstützen?

## Kursaufbau

**Zwei aufeinander aufbauende, halbtägige Samstags-Seminare.** Die Themen werden von den Teilnehmern gemeinsam bestimmt. Der partnerschaftliche, triologische Erfahrungsaustausch fördert das gegenseitige Verständnis und hilft den Beteiligten, einen angemessenen Umgang mit dem Thema zu finden.

## Kursdaten

**08. November und 22. November 2025**, jeweils 13-17 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

Kompaktpreis für alle Termine:  
CHF 60.- pro Personen  
CHF 30.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

## Moderation

Beate Tonina, Bildungsverantwortliche Clenia Littenheid  
Claudia Hasler, Genesungsbegleiterin, Intermediale Kunsttherapeutin BZ

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



# Duftwelten entdecken

Herstellen eines Kräuter- und Badesalzes

## Beschreibung

Sowohl in der Küche wie auch beim Baden verwenden wir Menschen Kräuter und Düfte. Wir möchten euch anregen, diese wohltuenden Geschenke der Natur in euer Leben zu bringen. Theoretischer Input zur Wirkung der Kräuter auf die Verdauung und somit auf die Gesundheit des Menschen. Praktischer Teil: Herstellung eines Kräuter- und Badesalzes.

## Kursdatum

**Samstag, 15.11.2025**, von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Jaqueline Schwegler, EX-IN Genesungsbegleiterin  
Andrea Iseli, Dipl. Pflegefachfrau HF, Therapeutisch geprüfte Aromafachberaterin

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

# Mit Weihnachten & Silvester zurechtkommen

Triologisches Gesprächsseminar

## Beschreibung

Weihnachten und Silvester sind Feste von grosser gesellschaftlicher Bedeutung. Doch Festtage können auch eine enorm belastende Zeit sein, die von Ängsten und Problemen geprägt ist. In diesem dreistündigen Gesprächsseminar erarbeiten wir miteinander Möglichkeiten und Strategien, die uns dabei helfen, die mit den Festtagen einhergehenden Herausforderungen zu bewältigen.

## Kursdatum

**Samstag, 22. November 2025**, von 13:00 bis 16 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 25.- pro Person

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter: [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Moderation

**Andreas Salina**, Peer /Genesungsbegleiter, Trainer Recovery Wege entdecken  
**Martin Weyer**, Fortbildungsverantwortlicher Clenia Littenheid

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Das Recovery College Ostschweiz lädt ein:



### Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers

#### Beschreibung

Im Zentrum dieses Fachaustauschs steht das gemeinsame Reflektieren von beruflichen Erfahrungen und Fragestellungen rund um die psychiatrische Gesundheitsversorgung, mit dem Ziel, dass sich die Behandlung möglichst an den Bedürfnissen der Klient\*innen orientiert.

#### Adressat\*innen

Für Fachpersonen und Peermitarbeitende aus der Nordostschweiz, die in psychosozialen Einrichtungen berufstätig sind.

#### Daten der Netzwerktreffen im Jahr 2025

**13. März; 18. Juni; 19. September 2025**, jeweils 17:30 – 20:00 Uhr

#### Ort

Kurszentrum OdA Gesundheit & Soziales Thurgau  
Marktplatz 1  
8570 Weinfelden

#### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

#### Anmeldungen

direkt an: [martin.weyer@clienia.ch](mailto:martin.weyer@clienia.ch) oder [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Euer Team:



Andreas Rau



Ricarda Rauxloh



Fernando Gomez



Mario Sonderegger



Beate Tonina



Stefan Hoffmann



Sevéřina Kūmin



Raphael Staub



Martin Weyer



Jacqueline Schwegler



Andreas Salina



Regula Oberhānsli



Franziska Mannino



Carmen Bāhler



Doris Tschirky



Anna Gunkel



Eric Leonhard



Christoph Būchel



Ina Spycher



Andrea Iseli-Lambrecht



Claudia Roemmel



Kristina Grafström



Gaby Hürlemann

Platz für Ihre Notizen:

# Der Verein Recovery College Ostschweiz:

## Über uns

wir sind ein Team in der Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins mit Sitz in Heiden AR.

---



### **Martin Weyer**

Mitgründer des Recovery College Ostschweiz  
Die geschäftsführende Leitung des RCO obliegt Martin Weyer (MAS ZFH Bildungsmanagement; DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe). Martin Weyer ist seit 2009 hauptberuflich als Fortbildungs- und Recovery-Verantwortlicher einer psychiatrischen Klinik tätig.



### **Andreas Salina**

Präsident des Vereins Recovery College Ostschweiz  
Peer/Genesungsbegleiter aus Erfahrung  
Mitgründer des Recovery College Ostschweiz



### **Anselm Hartmann**

Vize-Präsident des Vereins Recovery College Ostschweiz  
Unternehmensberater mit Firmensitz in Vorarlberg  
Certified Management Consultant  
U.a. tätig in der Supervision von Suchtberatungsteams und Lehrer\*innen



### **Mario Sonderegger**

Kassier des Vereins Recovery College Ostschweiz  
Peer/Genesungsbegleiter aus Überzeugung  
Mitgründer des Recovery College Ostschweiz



**Recovery College**  
Ostschweiz

## Unsere Unterstützer:



STIFTUNG  
Hans und Marianne Schwyn



OdA GS thurgau  
Organisation der Arbeitswelt  
Gesundheit und Soziales Thurgau



Team Recovery



clienia  
Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie



OST  
Ostschweizer  
Fachhochschule

Mehr erfahren Sie hier:

