

## Unsere Methodik

---

### Wir arbeiten wertorientiert

d.h. authentisch, glaubwürdig, vertraulich. Wir helfen den Teilnehmern, Selbst- und Fremdstigmatisierungen zu erkennen und aufzulösen. Wir sprechen respektvoll an, was unaussprechlich erscheint. Wir zeigen Wege der Genesung auf und entwickeln miteinander neue Perspektiven.

### Wir schulen

Arbeitgeber, Institutionen und Fachpersonal, Betroffene wie auch Interessierte, damit erste Anzeichen einer möglichen Erkrankung und wirksame Bewältigungsstrategien wahrgenommen werden können. Das Besondere dabei ist: Wir schulen immer im Tandem.

### Verantwortungsvolles Handeln

Unsere Leistungen sind etwas wert. Wir sind dabei sozial denkende und handelnde Unternehmer. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten aktuell eingeschränkt sind, sprechen Sie uns bitte offen an. Wir suchen gerne mit Ihnen nach einer guten Lösung.

## Kursleitung und Kontakt

---

**Claudia Dahinden Manser**  
Kinder- und Erwachsenen Chorleiterin



**Martin Weyer**  
Pflegefachmann HF, DBT-Therapeut  
für Sozial- und Pflegeberufe



### Kontakt-Adresse

**Recovery College Ostschweiz**

Martin Weyer  
Rosentalstrasse 6  
CH-9410 Heiden  
+41 77 479 06 75

[info@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:info@recoverycollege-ostschweiz.ch)  
[recoverycollege-ostschweiz.ch](http://recoverycollege-ostschweiz.ch)



**Recovery College**  
Ostschweiz



## Basisseminar

Die eigene Stimme  
entdecken

## Basisseminar

---

Unsere Stimme ist der Spiegel unserer Seele. Die Forschung erweist, dass Singen einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Gesundheit hat.

In diesem Seminar entwickeln wir neuen Mut, unsere Stimme zu entdecken, ohne sie zu bewerten. Dabei arbeiten wir stimmlich und musikalisch und erfahren im gemeinsamen Singen von verschiedenen Liedern die positive Kraft des Singens auf unser Befinden.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude im gemeinsamen Singen finden und dabei ihre eigene Stimme entdecken möchten. Gerade auch Personen, die gerne singen würden, sich bisher aber nicht wagen, sind herzlich dazu eingeladen.



## Basisseminar

---

**Datum:**

Donnerstag, 12.9., 19.9. und 29. September 2024  
jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:**

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

**Adressat\*innen:**

Menschen, die Interesse daran haben, ihre eigene Stimme zu entdecken

**Methoden:**

Theoretische Kurzinputs, Übungen,  
Erfahrungsaustausch

**Anzahl Teilnehmer:**

Maximal 8 Personen

**Kurskosten:**

CHF 120,- pro Person  
CHF 60,- für Sozialhilfe- und IV-Bezüger  
Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCO-Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte

**Anmeldefrist:**

Bis 1 Woche vor Seminarbeginn

**Anmeldung:**

Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz  
E-Mail: [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



## Angebot und Zielgruppen

---

### Miteinander wachsen lernen

Unser Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Das Besondere dabei: Alle Kurse werden im Tandem moderiert und mindestens eine/r der Kursleiter\*innen hat selbst seelische Krisen durchlebt. Expertenwissen aus eigener Erfahrung und Expertenwissen per Ausbildung kommen so in bereichernder Weise zum Tragen.

Im Mittelpunkt der Kurse steht der persönliche Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden mit den jeweiligen Schulungsthemen. Wir sind offen für die Vielfältigkeit von Wahrnehmungen und jeder Beitrag zählt!

### Unsere Unterstützer sind:

