

## 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 Hasler

Kunsttherapeutin ED Intermedial  
EX IN Peer Expertin aus Erfahrung



### 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



## Erlebnisseminar “VerglISSmal”

Wenn der Gedanke  
ans Essen  
Spannungen auslöst

## Gesprächsseminar

---

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 sichtbar, 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.



## Gesprächsseminar

---

**Datum und Zeit:** jeweils von 11.00-1300 Uhr  
Samstag: 30.8., 6.9., 13.9., 20.9. und 27.9.2025

**Ort:**

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

**Methoden:**

Erlebnis- und prozessorientiert:  
Die Teilnehmenden erscheinen im Atelier Hasler Intermedial in St.Gallen, wo wir nach dem Ankommen und Einstimmen ein einfaches Essen zu uns nehmen, gemeinsam und durch mich begleitet. Danach jeweils eine kurze Bewegungssequenz mit Musik/Bewegung/Tanz sowie eine Gestaltungssequenz (z.B. Malen, mit Ton, Poesie, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit). Abschluss mit gemeinsamer Schluss- und Fragerunde.

**Anzahl Teilnehmer:**

Mindestens 4 bis maximal 10 Personen

**Kompaktpreis für alle Termine:**

CHF 50.- pro Personen Total 200.--  
CHF 20- für Sozialhilfe- und IV-Beziehende  
(Krankenkassen-Zusatz anerkannt, EMR)

**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 Vielfaltigkeit von Wahrnehmungen und jeder Beitrag zählt!

### Unsere Unterstützer sind:

