



Recovery College
Ostschweiz

Recovery College Ostschweiz

Kursprogramm 2026



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

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.

Unsere Kursangebote im Jahr 2026 im Überblick

17.1 ff	Seelen-Klecksen - Offenes Kreativ-Atelier
31.1. o. 24.10.	Kommunikationsseminar - Richtig verstehen und verstanden werden
4.2. ff	Trialogische Gesprächsseminare – zu diversen Themen
14.2. o. 3.10.	Gefühlte Töne - Die heilsame Kraft der klassischen Musik
21.2.	Duftwelten entdecken: Herstellen eines individuellen Raumsprays und Körperpflegeöls
28.2.	Herzhunger- vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen
3.3. ff	Gesprächsgruppe: Lebensprozesse im Alter
7.3. o. 19.9.	Seelenduft - Düfte berühren Menschen da, wo Worte nicht hinkommen
21.3. o. 14.11.	Make-up für die Seele
11.4.	Die Kraft der Resilienz - Wie Du innere Stärke aufbaust und Herausforderungen meisterst
25.4.	Mein Weg aus der Krise- Entscheidungshilfen rund um Therapie & Selbstfürsorge
2.5.	Wege der Selbstentdeckung in Wort und Bild
9.5.	Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit
13.6.	Ich und meine Muster- Beziehungs- und Verhaltensmuster im Spiel des Lebens
14.6. ff	Recovery Wege entdecken
20.6.	Lösungsorientiert leben- Wege zu Optimismus, Selbstwert und emotionaler Freiheit
5.9. o. 21.11.	Erlebnisseminar VergISSmal- Wenn der Gedanke ans Essen Spannungen auslöst
12.9.	Auf Schatzsuche im eigenen Leben
26.9.	Die 5 Säulen der Genesung
10.10. + 17.10.	In Würde zu sich stehen
16.10. + 23.10.	Trauma verstehen und bewältigen
7.11.	Gelingende Beziehungen führen
28.11.	Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln
19.3. 18.6. 15.10.	Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers



Offenes Kreativ-Atelier Seelen Klecksen

Beschreibung

Du malst an einem Bild, gestaltest eine Collage, möchtest dich auf spielerische Art kreativ ausdrücken und dazu neue Methoden und Materialien kennenlernen? Dann bist du in unserem offenen Kreativ-Atelier genau richtig!

Ziele

- Kreative Ausdrucksformen fördern
- Begegnungen im kreativen Miteinander ermöglichen
- Sinnliche Erfahrungen und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen

Methoden

Malen. Collagieren, kreatives Schreiben und dergleichen in Form eines offenen Ateliers

Kursdaten

Samstags: 17.01./21.02./21.03./25.04.2026, jeweils von 09:00 bis 11:30 Uhr

Die Termine können einzeln oder fortlaufend nach Belieben gebucht werden

Kursort

Atelier Claudia Hasler, Intermediale Kunsttherapie, Ruhbergstrasse 61, 9000 St.Gallen

Kurskosten

Freiwilliger Obolus für das Material- du gibst, was dir möglich ist

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter 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, **31. Januar 2026** oder **24. Oktober 2026**

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

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

BETROFFENE verstehen ANGHÖRIGE verstehen FACHLEUTE

Trialogische Gesprächsseminare

Beschreibung

Ein offener Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen rund um Themen der psychischen Beeinträchtigungen. Eine gemeinsame Suche nach Synergien, Ressourcen, Bewältigungs- und Genesungspotenzialen. Die Seminare werden jeweils von einer Fachperson und einer/m Peer moderiert.

Adressat:innen

Krankheitsbetroffene, Angehörige, Fachpersonen, Gesundheitsinteressierte

Methoden

Trialogischer Erfahrungsaustausch in Form eines moderierten Gesprächsseminars.

Termine

Monatliche Termine, immer am ersten Mittwoch jeden Monats, jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr.

Die Termine können einzeln oder fortlaufend nach Belieben gebucht werden

- **04. Februar 26: Mein/e Angehörige/r ist krank- was nun?**
Moderation: Anita Keller & Martin Weyer
- **04. März 26: Fluch oder Segen? Vom Umgang mit der Diagnose**
Moderation: Roger Alder & Martin Weyer
- **01. April 26: Aus Krisen lernen - Antworten aus Erfahrung**
Moderation: Claudia Hasler & Miriam Harth
- **06. Mai 26: Psychopharmaka selbstbestimmt nutzen? Die Bedeutung der medikamentösen Behandlung für den Genesungsprozess**
Moderation: Martin Weyer & Stephan Deininger
- **03. Juni 26: Recovery Wege entdecken- Genesung, wie geht das?**
Moderation: Andi Salina & Petra Storch
- **01. Juli 26: In Würde zu sich stehen- Wege aus der Stigmatisierungsfalle**
Moderation: Sevérina Kümin & Raphael Staub
- **02. September 26: Ein sinnvolles Leben führen- mit oder trotz Erkrankung**
Moderation: Roger Alder & Martin Weyer
- **07. Oktober 26: Raus aus der Einsamkeit- Gelingende Beziehungen führen**
Moderation: Gabriele Gershäuser & Martin Weyer
- **04. November 26: Selbstfürsorge in guten wie in miesen Zeiten**
Moderation: Claudia Hasler & Miriam Harth
- **02. Dezember 26: Psychiatrie ohne Zwang!?**
Moderation: Bruno Facci & Martin Weyer

Kursort

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

Kurskosten pro Abendseminar

CHF 5.— für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 10.— für Vollzahler

Anmeldungen

Bis 1 Woche vor dem Termin:

kurse@recoverycollegeostschweiz.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, 14. Februar oder 3. Oktober 2026

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

Kursleitung

Andres Rau, Violinist und ehemaliges Mitglied des Radiosymphonieorchesters
des Südwest-Funks Baden-Baden

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Duftwelten entdecken

Herstellen eines individuellen Raumsprays und 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 Körperlotion

Kursdatum

Samstag, 21.2.2026, 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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter 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, 28.2.2026, 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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Gesprächsgruppe Lebensprozesse im Alter

Beschreibung

Die Lebensphase des Alters wird länger und vielfältiger. Veränderungsprozesse körperlicher, sozialer und geistiger Art stellen dabei grosse Herausforderungen an die Betroffenen dar.

Darum ist immer häufiger von einem «dritten» und einem «vierten» Lebensalter die Rede. Wie vollzieht sich der Übergang vom «dritten» zum «vierten» Alter, welche Unterstützungen benötigen die Betroffenen dabei? Wo gibt es Lücken im Angebot von Dienstleistungen zur Begleitung von Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind?

Wie schaffen es Menschen diese Schritte zu bewältigen? Wie kann man sich darauf vorbereiten? Welche Erfahrungen, Kompetenzen und Hilfestellungen sind dabei hilfreich? Wie schaffen das andere? Wo sind Gemeinsamkeiten?

Viele ältere Menschen sind Experten in der Bewältigung solcher Herausforderungen und möchten ihre wertvollen Erfahrungen teilen. In Gruppengesprächen wollen wir uns unterhalten, einander kennenlernen, voneinander lernen und diskutieren.

Das Angebot richtet sich an interessierte ältere Menschen, die gerne mit anderen in Kontakt treten, über ihre Erfahrungen berichten und auch zuhören möchten. Der Kursleiter animiert die Teilnehmenden durch gezielte Fragen und Themeneinwürfe. Im Rahmen dieser Gespräche können eventuell Kontakte entstehen, die sich vielleicht über das Kursangebot weiterentwickeln.

Kursdaten

Alle 2-3 Wochen, jeweils Dienstagabend, 18:30-20:30 Uhr, über einen Zeitraum von 4 Monaten

Start ist am **3.3.2026, weitere Termine: 24.3., 14.4., 5.5., 26.5., 16.6.26**

Die Termine können einzeln oder fortlaufend gebucht werden!

Kursort

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

Kurskosten

Für Sozialhilfe- und IV- Beziehende: CHF 5,- pro Termin

Für Vollzahler: CHF 10,- pro Termin

Kursleitung

Raymond Scheer, Experte aus Erfahrung; Dipl. Gerontologe SAG

Martin Weyer, Experte aus Erfahrung; Leiter Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Bis eine Woche vor dem Termin

Direkt unter 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, 7. März oder 19. September 2026, 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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter 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

21. März 2026 oder 14. November 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

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

Die Kraft der Resilienz

Die 7 Säulen innerer Stärke

Beschreibung

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in schwierigen Lebenssituationen standhaft zu bleiben, sich situativ angemessen zu verhalten und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.

In diesem 1-Tagesworkshop lernen die Teilnehmenden die sieben zentralen Säulen der Resilienz kennen- von Akzeptanz und Optimismus über Selbstwirksamkeit bis hin zu Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.

Der Workshop verbindet fundiertes Wissen mit praktischen, erfahrungsorientierten Übungen. Dabei steht die **angewandte Resilienz** im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden übertragen das Erlernte direkt auf ihren persönlichen und beruflichen Alltag, um belastende Situationen besser zu meistern und langfristig handlungsfähig zu bleiben.

Ein Tag voller praxisnaher Impulse für mehr innere Stabilität und Lebensfreude, mit Methoden, die nachhaltig wirken und sofort umgesetzt werden können.

Kursdatum

Samstag, 11. April 2026, von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- für Vollzahlende

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

Kursleitung

Atila Wett, EX In Peer, zertifizierter Resilienz-Trainer (SMA)

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

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Mein Weg aus der Krise - Entscheidungshilfen rund um Therapie und Selbstfürsorge

Beschreibung

Was, wenn Du spürst, dass es so nicht weitergeht, aber der erste Schritt zur Therapie sich anfühlt wie ein Sprung ins Unbekannte?

Dieses Seminar richtet sich an alle, die darüber nachdenken sich helfen zu lassen, aber nicht wissen, wie, wo und bei wem. Darüber hinaus schenkt es Dir wertvolle Impulse, wie Du mit schwierigen Emotionen wie Angst, Schuld- und Scham-gefühlen umgehen und erste Schritte Richtung Selbstheilung gehen kannst.

Grundlage ist das Buch der Kursleiterin Mandy Schirrmeister « 50 Fragen, die ich mir vor meiner Psychotherapie gestellt habe- und wie ich sie heute beantworte», welches auf ihren Erfahrungen aus Therapien und Klinikaufenthalten beruht und dazu einlädt, über eigene Erfahrungen mit Therapie, Heilung und Selbstfürsorge nachzudenken. Ideal ergänzt durch die Perspektive eines berufserfahrenen Pflegeexperten und DBT-Therapeuten.

Das Seminar bietet:

- eine persönliche Geschichte
- alltagstaugliche Learnings für mehr Selbstwirksamkeit
- reflektierende Fragen und Austausch in der Gruppe zum Weiterdenken

Kursdaten

Samstag, 25. April 2026, 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

CHF 100.- für Vollzahler

Kursleitung

Mandy Schirrmeister, Expertin aus Erfahrung; Fachfrau Gesundheit; Buchautorin
Martin Weyer, langjähriger Stationsleiter einer Psychotherapiestation; Leiter Fortbildung Pflege,
DBT-Therapeut für Sozialberufe

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Wege der Selbstentdeckung in Wort und Bild

Beschreibung

In diesem Kurs verbinden wir Sprache und Kunst als Wege der Selbstentdeckung.

Die Autorin Mandy Schirrmeister liest ausgewählte Passagen aus ihrem Buch «50 Fragen, die ich mir vor meiner Psychotherapie gestellt habe -und wie ich sie heute beantworte» und stellt Reflexionsfragen, die dazu einladen, über die eigenen Erfahrungen mit Therapie, Heilung und Selbstfürsorge nachzudenken.

Die Kunsttherapeutin Claudia Hasler leitet dazu kreative Übungen an, in denen die Teilnehmenden ihre Gedanken und Gefühle gestalterisch ausdrücken können,- mit Farben, Symbolen oder Formen. So entsteht ein Raum, in dem Denken, Fühlen und Handeln in Einklang kommen.

Ziele

- Eigene Erfahrungen mit Therapie und Veränderung reflektieren
- Vertrauen in die eigenen Gefühle und Ausdrucksformen stärken
- Künstlerische Mittel als Zugang zu Emotionen kennenlernen
- Mut und Wege finden, sich mit persönlichen Themen kreativ auseinanderzusetzen
- Verbindung von kognitiver und emotionaler Selbsterkenntnis erleben

Methoden

- Lesung ausgewählter Buchpassagen
- Geführte Selbstreflexionsfragen
- Austausch in Kleingruppen
- Künstlerische Umsetzung der Themen unter Anleitung
- Abschlussrunde mit Reflexion

Kursdaten

Samstag, 2. Mai 2026, von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Claudia Hasler, Intermediale Kunsttherapie, Ruhbergstrasse 61, 9000 St. Gallen

Kurskosten

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 100.- für Vollzahlende

Kursleitung

Mandy Schirrmeister, Autorin, Fachfrau für gesundheit; Expertin aus Erfahrung
Claudia Hasler, Kunsttherapeutin ED Intermedial, EX IN Peer/ Expertin aus Erfahrung

Anmeldung

Direkt unter 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, 9. Mai 2026, 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

Kursleitung

Sevérina Kümin, Peer EX-IN, Traumaberaterin SIPT
Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Ich und meine Muster

Beziehungs- und Verhaltensmuster im Spiel des Lebens

Beschreibung

Ein Workshop für alle, die sich für die Erforschung ihrer Beziehungs- und Verhaltensmuster interessieren- im geschützten Setting einer Kleingruppe, professionell begleitet und auf spielerische Art.

Ziele

- Eigenwahrnehmung fördern
- Selbstwirksamkeit fördern
- Zwischenmenschliche Kompetenzen fördern

Methoden

Professionell begleitete Rollenspiele mit verschiedenen kreativen Hilfsmitteln in einer Kleingruppe von sechs bis acht Teilnehmenden

Kursdaten

Samstag, 13. Juni 2026, 09:00 bis 12:30 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 30.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 60.- für Vollzahlende

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt an 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: **13.06.2026**, von 09:00 bis 12:00 Uhr

Modul 1: **14. + 15.08.**; Modul 2: **28. + 29.08.**; Modul 3: **11. + 12.09.**; Modul 4: **25. + 26.09.**

Modul 5: **9. + 10.10.**; Modul 6: **23. + 24.10.2026**

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

Kursort

Auf dem Areal der Clienia Littenheid
9573 Littenheid, Hauptstrasse 130

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

Kursleitung

Andreas Salina, Peer / Genesungsbegleiter, Trainer Recovery Wege entdecken

Mario Sonderegger, Peer / Genesungsbegleiter, Trainer Recovery Wege entdecken

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Lösungsorientiert leben - Wege zu Optimismus, Selbstwert und emotionaler Freiheit

Beschreibung

In diesem 1-Tagesworkshop entdecken die Teilnehmenden, wie sie eine lösungsorientierte Haltung entwickeln und dadurch mehr Gelassenheit, innere Stärke und Lebensfreude gewinnen können. Anhand praxisnaher Impulse erfahren sie, wie Zuversicht entsteht, wie ein gesunder Selbstwert aufgebaut wird und wie emotionale Freiheit im Alltag möglich ist.

Neben theoretischem Wissen stehen interaktive Übungen im Mittelpunkt, die das Erlernete unmittelbar erlebbar machen. Der Workshop bietet Raum für Selbstreflexion, Austausch und neue Perspektiven,- für alle, die ihr Denken und Handeln bewusst in eine positive Richtung lenken möchten.

Kursdaten

Samstag, 20.Juni 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 40.-- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 100.-- für Vollzahlende

Kursleitung

Atila Wett, EX IN Peer, zertifizierter Growing-Coach
Martin Weyer, Pflegefachmann, DBT-Therapeut für Sozialberufe, Leiter Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter 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:

Samstag: 05.09.2026 oder

Samstag: 21.10.2026, jeweils 13:00-17:00 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 50.- pro Personen,

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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter 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, 12. September 2026, jeweils 10:30 bis 14:30 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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Die 5 Säulen der Genesung

Beschreibung

Recovery lässt sich als ein Prozess verstehen, der nicht nur auf die Genesung von einer Erkrankung zielt, sondern der Betroffenen und ihren Angehörigen trotz der Erkrankung und mit weiter bestehenden Problemen ermöglicht, ein aktives und zufriedenes Leben zu führen. Die 5 Säulen der Genesung beschreiben die fundamentalen Lebensfelder, in denen sich dieser Genesungsprozess vollzieht: Das soziale Umfeld, das ambulante Hilfsnetzwerk, finanzielle Sicherheit, sinnhaftes Tun und Spiritualität.

In diesem Workshop gehen die Teilnehmenden der Frage nach, welche der 5 Säulen instabil sind und welche Auswege und Lösungsmöglichkeiten sich anbieten, um diese zu stabilisieren.

Kursziele

- Die Teilnehmenden erkennen, welche der 5 Säulen instabil sind
- Die Teilnehmenden erarbeiten Lösungsmöglichkeiten, um diese zu stabilisieren

Kursmethoden

Mix aus wissensvermittelnden Inputs durch die Kursleiter und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander,- zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum

Kursdaten

Samstag, 26. September 2026, 13.00 – 17.00 Uhr

Kursort

Kurszentrum Oda Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 100.- für Vollzahlende

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

Kursleitung

Roger Alder, EX IN Peer TK Frauenfeld
Martin Weyer, Pflegefachmann; Leiter des Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

In Würde zu sich stehen

Zweiteiliges Seminar zur Stärkung der Anti- Stigma- Kompetenz

Beschreibung

Dieser 2-tägige Workshop lädt dazu ein, die eigene innere Haltung zu stärken und authentisch zu sich selbst zu stehen. «In Würde zu sich stehen» bedeutet, die eigene Geschichte anzunehmen, Grenzen klar zu setzen und den eigenen Wert unabhängig von äusseren Erwartungen zu erkennen.

An zwei aufeinander folgenden Samstagen erfahren die Teilnehmenden durch Impulsvorträge, Selbstreflexion und praktische Übungen, wie sie Selbstakzeptanz, innere Klarheit und Selbst-vertrauen entwickeln können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, individuell herauszufinden, **wie offen man mit einer psychischen Erkrankung umgehen möchte**, - also wem man was, wann und warum davon erzählt, und wo und wann eben nicht. **Ziel ist es, dass die Teilnehmenden hierbei zu einer Entscheidung gelangen, mit der sie sich authentisch und zufrieden fühlen.**

Der Workshop bietet Raum für gemeinsamen Erfahrungsaustausch und persönliche Entwicklung. Auf der Grundlage eines standardisierten Arbeitsmanuals entwickeln wir Strategien, wie wir den Weg zu mehr innerer Würde, Selbstbestimmung und Selbstakzeptanz finden können.

Kursdaten

10. Oktober und 17. Oktober 2026, jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende
CHF 150.- für Vollzahlende

Kursleitung

Atila Wett, Peer EX IN, zertifizierter Trainer « In Würde zu sich stehen»
Martin Weyer, Pflegefachmann, DBT-Therapeut für Sozialberufe, Leiter Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter 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. Oktober 2026, 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

Kursleitung

Sevérina Kümin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Trauma Beraterin SIPT
Doris Tschirky, Pflegefachfrau HF, Trauma Beraterin SIPT

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Raus aus den Beziehungsfallen - Gelingende Beziehungen führen

Beschreibung

Ob in Partnerschaft und Familie, in Freundschaften, in der Freizeit- oder in der Arbeitswelt: Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein zentraler Bestandteil eines erfüllten Lebens. Gleichwohl sind sie aber leider auch allzu oft Quell grossen Leids und grosser Verzweiflung. Umso bedeutsamer ist es, sich damit auseinanderzusetzen, woran man missliche Beziehungen erkennen und wie man gelungene Beziehungen führen kann.

In diesem Seminar setzen wir uns gemeinsam mit Konzepten von misslungener und gelungener Beziehungsgestaltung auseinander. Dabei reflektieren wir persönliche Erfahrungen und Vorstellungen und beschäftigen uns mit hilfreichen Ansätzen und Möglichkeiten, wie zwischenmenschliche Beziehungen positiv gestaltet werden können.

Kursdaten

Samstag, 07. November 2026, 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

CHF 100.- für Vollzahler

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

Kursleitung

Petra Storch, EX IN Angehörigen-Peer, Pflegefachfrau psychiatrische Pflege

Martin Weyer, Experte aus Erfahrung, DBT-Therapeut für Sozialberufe

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollegeostschweiz.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, 28. November 2026 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

Kursleitung

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

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Das Recovery College Ostschweiz lädt ein:



Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers

Ausgangslage

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

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

Daten der Netzwerktreffen in 2026

Donnerstag, 19. März 2026

Donnerstag, 18. Juni 2026

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Jeweils 17:30 – 20:00 Uhr

Ort

Kurszentrum OdA Gesundheit & Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Anmeldungen

direkt an: m.weyer@thurweb.ch oder kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Euer Team:



Andreas Rau



Ricarda Rauxloh



Mario Sonderegger



Mandy Schirrmeister



Andreas Salina



Sevérina Kúmin



Martin Weyer



Jacqueline Schwegler



Atila Witt



Franziska Mannino



Carmen Bähler



Doris Tschirky



Roger Alder



Eric Leonhard



Petra Storch



Andrea Iseli-Lambrecht



Raphael Staub



Kristina Grafström



Claudia Hasler

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.



Daniela Heitz

Die geschäftsführende Leitung des RCO obliegt ab 1.1.2026 Daniela Heitz. Abteilungsleitung und StV. Geschäftsleitung in einem sozialen Verein Gemeinderätin seit 2017



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



Martin Weyer

Mitgründer des Recovery College Ostschweiz
MAS ZFH Bildungsmanagement;
DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe.

Kursprogrammgestalter



Recovery College
Ostschweiz

Unsere Unterstützer:



STIFTUNG
Hans und Marianne Schwyn



Organisation der Arbeitswelt
Gesundheit und Soziales Thurgau



Team Recovery



Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie



OST
Ostschweizer
Fachhochschule



Spital Thurgau
PSYCHIATRISCHE DIENSTE

Mehr erfahren Sie hier:

