

Termine

Vier Module an vier Wochenenden

Module 1: 09.–10. Februar 2019

Module 2: 18.–19. Mai 2019

Module 3: 24.–25. August 2019

Module 4: 07.–08. Dezember 2019

Tagesablauf

Stehkaffee: täglich 9.00 Uhr

Trainingszeiten Samstag: 9.30 Uhr – 18.00 Uhr

Trainingszeiten Sonntag: 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Begegnungszentrum Zwochau

Hallesche Straße 38

D-04509 Zwochau

Tel.: 034207/73786

Fax: 034207/73787

willkommen@bz-zwochau.de

Nähere Informationen und Anmeldung

Tel.: 0241/452465

anke.reermann@bistum-aachen.de

Tel.: 0241/7507-294

alexandra.goetzenich@missio-hilft.de

Fortbildungskosten

Alle vier Module: 400 Euro

Hauskosten zusätzlich pro Modul

40 Euro (ohne Übernachtung mit Vollverpflegung)

112 Euro (mit Übernachtung im EZ)

Foto: Nadine Albrecht



Capacitar

Eine Methode zur ganzheitlichen
Resilienzstärkung und Heilung

Fortbildung mit der Begründerin
Dr. Pat Cane (Kalifornien, USA)

Februar bis Dezember 2019

Veranstalter:

In Kooperation mit:



Capacitar

kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt: ermutigen, zu empowern, sich selbst zu befähigen und die eigenen Lebenskräfte zu stärken.

Das Grundanliegen von Capacitar ist es, an der Balance und Einheit von Körper – Geist – Seele zu arbeiten und dadurch eine ganzheitliche Heilung und Frieden mit sich selbst, der Gemeinschaft und der Welt zu ermöglichen.

Für weitere Informationen siehe

www.capacitar.org.

Inhalt der Ausbildung

In den vier angebotenen Modulen lernen, üben und erarbeiten die Teilnehmenden energetisierende Übungen für die Anwendung am Einzelnen und in Gruppen. Die Übungen fördern und unterstützen den Stressabbau und stärken die Lebensenergie.

Sie beinhalten Elemente aus

- Tai Chi
- Meditation und Achtsamkeit
- Atemübungen und -techniken
- Akkupressur-Punkte zum Lösen von Energieblockaden
- Finger-Halte-Übungen und weitere Haltetechniken für den Ausgleich von Emotionen
- Emotional Freedom Technique (EFT) und andere Klopf-Techniken
- Pal Dan Gum (Übungen aus China und Korea)
- Chakren und Energiefelder (Yoga)

Zudem

- Theorien über Trauma und Forschung
- Energie-Feld-Theorie und Praxis
- Einsatz von Methoden für die Gruppenarbeit

Und

- Praktikum (wo Teilnehmende ihr Erlerntes zur Anwendung bringen können)
- Kollegiale Beratung
- Diskussion über weiterführende Literatur
- Austauschzeiten

Das Seminar wird in englischer Sprache gehalten mit deutscher Übersetzung.

Bedeutung des Logos

Das Logo von Capacitar stammt aus der prä-kolumbianischen Zeit und stellt einen Lotus dar, der in dieser Kultur Spiritualität symbolisiert. Das Logo steht für Kreativität und Empowerment: Menschen, die in der Erde verwurzelt sind, mit Armen die sich zur Himmelenergie erheben, Hände, verbunden in weltumspannender Solidarität, mit dem Keim des Lebens genährt und wachsend.

Körper, Geist und Seele wirken in der Arbeit von Capacitar

Das Programm wurde entwickelt, um Menschen Möglichkeiten an die Hand zu geben, sich selbst zu heilen und krankheits-, gewalt- und alltagsbedingte Stress- und Schmerzsymptome umzuwandeln. Die Übungen werden erfolgreich eingesetzt bei einer Vielzahl von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Sie sind besonders dienlich in der Arbeit mit SeniorInnen, Frauen, Familien in prekären Lebenssituationen, Geflüchteten, Gefangenen, Menschen mit Behinderung und unterstützen PsychologInnen, SeelsorgerInnen, SozialarbeiterInnen, LehrerInnen und MedizinerInnen.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Ehrenamtliche und Hauptberufliche, die mit Menschen arbeiten, die von Stress, Armut, körperlicher und/oder psychischer Krankheit, Missbrauch, Trauma und Gewalt betroffen sind. Der basisorientierte, praxisnahe, befreiungspädagogische Ansatz (nach Paulo Freire) ermöglicht den direkten Einsatz mit der jeweiligen Zielgruppe durch seine Niedrigschwelligkeit und direkte Anwendbarkeit für die Menschen, mit denen gearbeitet wird.



Trainerin

Dr. Patricia (Pat) Cane, Ph.D., ist die Begründerin und Direktorin von Capacitar International, einem Netzwerk des Empowerment und der Solidarität, dass in über 40 Ländern aktiv ist. Sie hat ihren Magister in Psychologie absolviert und in Interkultureller Gesundheitserziehung

promoviert. Dr. Cane hat verschiedene Veröffentlichungen zu Capacitar herausgegeben, u.a. „Trauma, healing and transformation“ (Capacitar, 2000). Seit nunmehr 28 Jahren vermittelt sie in bisher über 1.000 Workshops in Amerika, Afrika, Asien, dem Mittleren Osten und Europa den ganzheitlichen Ansatz mit großer Offenheit. Sie ist das erste Mal in Deutschland.