

Wir schaffen
Kreatives,
machen Politik,
leben Spiritualität,
haben Spaß – sind
ein Ort für Frauen.

Anmeldung:

kfd Diözesanverband Aachen e.V.
Klosterplatz 4, 52062 Aachen

Tel.: 0241 / 452-452

E-Mail: info@kfd-aachen.de
www.kfd-aachen.de

Veranstalter:

missio
glauben.leben.geben.

KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

kfd

DIÖZESANVERBAND
AACHEN



Bild: missio

So, 18.06.2017

10.30 – 16.00 Uhr

Capacitar

Eine Methode zur Selbststärkung und Selbstheilung erleben

Capacitar

Eine Methode zur Selbststärkung und Selbstheilung erleben

Was sind die Herausforderungen meiner derzeitigen Lebenssituation? Befinde ich mich in Umbruchsituationen? An diesem Sonntag nehmen Sie sich Zeit für ihre ganz persönliche Lebenssituation und sammeln erste Erfahrungen in einfachen Übungen aus dem Capacitar.

Capacitar stellt eine international bekannte Methode zur Selbststärkung und Selbstheilung dar. Dieser Ansatz geht davon aus, dass sich emotional anspruchsvolle Situationen überwinden lassen, indem man die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Einfache Körper-

und Entspannungstechniken helfen, Stress zu mindern, seelische Blockaden zu lösen und die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.

Zum Ende des Tages wird Ingrid Janisch vom Säkularinstitut St. Bonifatius von ihren eigenen Erfahrungen mit Capacitar und über ihren internationalen, beruflichen Alltag berichten. Sie hilft Opfern von Gewalt, seelische Blockaden zu lösen und ihr Trauma zu überwinden. Capacitar ist dabei ein ebenso einfache wie hilfreiche Methode.

Termin

Sonntag, 18. Juni 2017
10.30 bis 16.00 Uhr

Ort

Bischof-Hemmerle-Haus
Friedlandstraße 2
52064 Aachen

Leitung

Ingrid Janisch, Säkularinstitut St. Bonifatius
Michaela Frank, Diplom-Heilpädagogin, Systemikerin,
Kunsttherapeutin
Anke Reermann, Diözesanreferentin missio

Teilnahme-
beitrag

für kfd-Frauen, Interessierte und Freundinnen
kostenfrei, die Kosten trägt das Bistum Aachen

Anmeldung

bis zum 07.06.2017, Veranstaltungsnummer: 20930
20-30 Teilnehmerinnen