

Termine

Vier Module an vier Wochenenden

14./15. Juli 2018

1./2. September 2018*

2./3. Februar 2019

11./12. Mai 2019

mit Abschlusszertifikat

Tagesablauf

Stehkaffee: täglich 9.00 Uhr

Trainingszeiten Samstag: 9.30 Uhr – 18.00 Uhr

Trainingszeiten Sonntag: 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Veranstaltungsorte

Oswald von Nell-Breuning-Haus

Bildungs- und Begegnungsstätte der KAB

und CAJ im Bistum Aachen e.V.

Wiesenstraße 17

52134 Herzogenrath

Tel.: 02406/9558-0

August-Pieper-Haus*

Leonhardstraße 18-20

52064 Aachen

Nähere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 0241/452465

anke.reermann@bistum-aachen.de

Fortbildungskosten

Alle vier Module: 400 Euro

(Ratenzahlung möglich, für Teilnehmende aus der Ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit finanzielle Unterstützung über den Migrationsfond des Bistum Aachen)

Hauskosten zusätzlich pro Modul

52 Euro (ohne Übernachtung mit Vollverpflegung)

116 Euro (mit Übernachtung im EZ)

Veranstalter:



missio
glauben.leben.geben.

In Kooperation mit:



Foto: Nadine Albrecht



Capacitar

Eine Methode zur ganzheitlichen Resilienzstärkung und Selbstheilung

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

Juli 2018 bis Mai 2019

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

Bedeutung des Logo

Das Logo von Capacitar stammt aus der prä-kolumbischen 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.