



Alzheimer Gesellschaft  
Thüringen e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## Tagesseminar

### **Mit einfachen Körperübungen die eigenen Lebenskräfte stärken**

**Neues Seminar „Capacitar“ am Donnerstag 21.03.2024, 9.00 – 15.00 Uhr in Erfurt**

Egal ob Angehörige\*r von Menschen mit Demenz, ob Fachkraft im ambulanten oder stationären Bereich: Das Unterstützen und Pflegen von Menschen mit Demenz ist nicht immer einfach. Es zehrt an unseren Kräften. Oft jahrelang. Daher haben wir neu in unser Seminarprogramm 2024 das Stärken der eigenen Kraft mit als Thema aufgenommen.

Das Grundanliegen von Capacitar ist es, sich von Stresssymptomen und Schmerzen zu befreien und das innere Gleichgewicht zu finden. Mit einfachen Übungen wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akupressur und Fingerhaltungen lernt man seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

**\* CAPACITAR (aus dem spanischen übersetzt) bedeutet „sich selbst befähigen, ermutigen und die eigenen Lebenskräfte stärken“**

Diese einfach zu erlernenden Methoden können Menschen in Krisen helfen. Stärken Sie ihre eigene Kraft. Egal ob Sie pflegender Angehörige\*r oder Pflegefachkraft sind.

**Termin:** Donnerstag 21.03.2024 9.00 – 15.00 Uhr

**Ort:** Erfurt, Bildungsstätte „St. Martin“, Farbengasse 2

**Referentin:** Annegret Rhode, Dipl. Pädagogin, Capacitar-Trainerin

Anmeldung unter:

**Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz**

Tel. 0361/60 255 744

Email: [info@alzheimer-thueringen.de](mailto:info@alzheimer-thueringen.de)

Homepage: [www.alzheimer-thueringen.de](http://www.alzheimer-thueringen.de)