



# 18. Juli 2026

von 13.00-17.00 Uhr  
incl. Stehkafee

## Capacitar am Nachmittag

**Ein Workshop zum Kennenlernen und Vertiefen  
der einfachen Capacitar-Körperübungen**

Die Übungen von Capacitar vereinen traditionelles und modernes Heilwissen aus unterschiedlichen Kulturen, darunter Bewegungsabläufe und Atemtechniken, Akupressur und Meditation.

Sie sind in verschiedenen Lebensbereichen anwendbar und zugänglich für Menschen jeden Alters.

Laden Sie diesen niedrighschwelligten und leicht zu erlernenden Empowerment- und Selbstfürsorgeansatz in Ihr Leben ein.

Reduzierung von Stress

Förderung emotionalen  
Gleichgewichts

Unterstützung der  
Selbstheilung

Sind Sie dabei?

Dann schnell anmelden

bis zum 11.07.2026

unter

[www.yvonne-adrian.de](http://www.yvonne-adrian.de)

**Veranstaltungsort:**

Institut St. Bonifatius  
(Garten der Stille)

Auf dem Kupferberg 1  
32758 Detmold

**Vorabinformationen bei:**

Ingrid Janisch (Trainerin)  
[ingridjan2018@gmail.com](mailto:ingridjan2018@gmail.com)

Yvonne Adrian (Trainerin)  
[kontakt@yvonne-adrian.de](mailto:kontakt@yvonne-adrian.de)

**Teilnehmerzahl:** 12 – 20

**Investition:** 35 € pro Person