DER ABLAUF

Zum Tagesablauf des Kurses gehören Bibelteilen und Capacitar-Übungen sowie Morgenimpuls und Abendgebet. Den Abschluss bildet die Feier der Sonntagsmesse mit anschließendem Mittagessen.

Gut zu wissen:

- Neben Zeiten der Stille ist auch Raum für Austausch in der Gruppe.
- Bitte bringen Sie für die Capacitar-Übungen und die Meditationen bequeme Kleidung mit.
- Das Essen ist vorwiegend vegetarisch.

DIE KURSDATEN

Donnerstag, 13.08.2026, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 16.08.2026, 13.30 Uhr
Leitung:
Ayline Plachta, missio Aachen
Referentin:
Ingrid Janisch, Capacitar-Trainerin, Institut St. Bonifatius
Kursgebühr: 100 €
Unterbringung:
200 € (EZ, VP), 160 € (DZ, VP)

Anmeldung:
Bildungshaus Marcel Callo
Lindenallee 21
37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel. 03606/667409
kurse@mch-heiligenstadt.de

missio – Internationales Katholisches Missionswerk e. V.
Team Spiritualität
www.missio-hilft.de

Ihr Vorteil: Je nach Arbeitgeber wird eine Teilnahme an Exerzitien gefördert.

STÄRKE UND FRIEDEN

MIT BIBELWORTEN UND CAPACITAR

MEDITATIONSKURS
13.–16. AUGUST 2026

Übrigens: Besuchen Sie auch unsere Capacitar-Workshops beim Katholikentag in Würzburg (13.–17. Mai 2026)

missio
glauben.leben.geben.

BF
BISTUM ERFURT

Bildungshaus Marcel Callo
Heilbad Heiligenstadt

WAS SIE ERWARTET

„Auch ich verurteile dich nicht“ (Joh 8,11). Jesus stellt neben seine Vergebung den Anspruch, dass der Mensch selbst das gute Handeln wählen soll. Wie gut, dass die Fähigkeit dazu in jedem Menschen liegt! Der ganzheitliche Lernansatz „Capacitar“ will Menschen aufrichten und ihr Vermögen zum heilsamen und friedvollen Handeln fördern. Die einfachen Übungen, Labyrinth-Meditationen oder Atemarbeit, stärken Frauen und Männer in zahlreichen Ländern weltweit. Die Körperübungen und die solidarische Verbundenheit ermutigen zum Frieden – dem inneren ebenso wie dem äußeren.

DIE REFERENTIN

Ingrid Janisch von der christlichen Gemeinschaft „Institut St. Bonifatius“ hat über 20 Jahre im Osten der Demokratischen Republik Kongo sowie in Ruanda gelebt. Unzählige Menschen dort haben Gewalt erlebt. Mit Capacitar hat Ingrid Janisch vielen geholfen, Traumata zu überwinden, und sie hat Trainerinnen und Trainer in der Methode ausgebildet.

BILDUNGSHAUS MARCEL CALLO

Nehmen Sie sich eine gezielte Auszeit im Herzen Deutschlands. Das Jugend- und Erwachsenenbildungshaus Marcel Callo bietet in zentraler Lage einen Ort der Gastfreundschaft und heißt Sie im Bistum Erfurt willkommen. Nutzen Sie die ländliche Atmosphäre des Eichsfeldes, um innezuhalten und bewusst bei sich anzukommen.