

ZAPCHEN

EMBODYING WELL-BEING



ZAPCHEN INSTITUT GIESSEN
EINZELARBEIT ♦ GRUPPEN ♦ TRAININGS ♦ RETREATS

Einführungen

Die einfachen und oft spielerischen Übungen fördern Lebendigkeit und Leichtigkeit, sowie tiefe Entspannung und Regeneration. Durch die Art, wie wir atmen, uns bewegen und wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten, haben wir ganz direkten Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. ZAPCHEN verbessert das Fließen der Energie in allen Geweben, aktiviert die Selbstregulation und ist eine effektive Gesundheitsfürsorge.

ZAPCHEN - Vorträge

mit Claudia und Peter Häbler
Freitag 18.30 - 20 Uhr, € 20,-

19. Mai
27. Oktober

ZAPCHEN - Einführungsabende

mit Claudia und Peter Häbler
Freitag 18 - 21 Uhr, € 40,-

21. April
15. September

ZAPCHEN - Einführungstage

mit Claudia und Peter Häbler
Samstag 10 - 17 Uhr, € 80,-

11. März 28. Oktober
24. Juni 16. Dezember

ZAPCHEN - Abendgruppe (jeweils 8 Termine)

mit Peter Häbler
dienstags 14-tägig, 19.30 - 22 Uhr, € 30,- / Abend

14. März 28.3. / 18.4. / 2.5. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6.
29. August 12.9. / 26.9. / 24.10. / 7.11. / 21.11. / 5.12. / 19.12.

ZAPCHEN - Abendgruppe für Frauen (jeweils 4 Termine)

mit Claudia Häbler
mittwochs 14-tägig, 19.30 - 22 Uhr, € 30,- / Abend

03. Mai 17.5. / 31.5. / 14.6.
23. August 6.9. / 20.9. / 4.10.
01. November 15.11. / 29.11. / 13.12.

ZAPCHEN - Männertage

mit Peter Häbler
Sonntag 10 - 18 Uhr, € 90,-

19. März
10. September

Jahrestraining

Dieses Training vermittelt vielfältige Möglichkeiten, mit Atem, Bewegung, Tönen und Berührung eine rasche Veränderung der physischen, emotionalen und geistigen Befindlichkeit in Richtung von mehr Wohl-Sein (Well-Being) zu bewirken - in jedem Moment und unabhängig von den Umständen.

Einfache Übungen verbessern Stressregulation und Organfunktionen und lehren, Energie willentlich neu zu verteilen. ZAPCHEN lädt Körper und Geist ein, zur Ruhe zu kommen und in einem entspannten Zustand von Offenheit zu verweilen.

Auf dem weiteren Weg begegnen wir auch den Begrenzungen von Lebendigkeit - früh verinnerlichte Strategien zu unserem Schutz. Diese Gewohnheiten und Überzeugungen wertschätzend zu bemerken, lädt sie ein, in Erwägung ziehen, ihre Meinung zu ändern. Der freundliche und achtsame Rahmen einer ZAPCHEN-Gruppe ermöglicht einen nachhaltigen Heilungs- und Reifungsprozess und bietet ausreichend Zeit für Integration.

ZAPCHEN ist damit eine hochwirksame Form der Selbstfürsorge und bewährt sich als begleitende Methode in der Arbeit mit Menschen, unter anderem in Psychotherapie und Traumatherapie. ZAPCHEN fördert die eigene Zentrierung, Klarheit und Selbstachtsamkeit, und bietet gleichzeitig wirkungsvolle Mittel, um mit KlientInnen, PatientInnen oder SchülerInnen ressourcenorientiert zu arbeiten.

Voraussetzung für die Anmeldung zum Training ist die Teilnahme an einem unserer Einführungstage.

ZAPCHEN - Jahrestraining (3 Module)

mit Claudia und Peter Häbler
Donnerstag 17 - Sonntag 16 Uhr, € 360,- / Modul

Ein neues ZAPCHEN - Jahrestraining beginnt am
23. - 26. November 2017

Bücher von Julie Henderson, AJZ-Verlag, Bielefeld:

Embodying Well-Being - Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann, 2010
Das Buch vom Summen, 2007
Die Erweckung des Inneren Geliebten - Ein praktisches Arbeitsbuch der Energielenkung, 2006

für Geübte

ZAPCHEN - Sonntage

mit Claudia und Peter Häbler
11 - 18 Uhr, € 80,-

12. Februar 17. September
12. März 29. Oktober
23. April 19. November
21. Mai 17. Dezember
25. Juni

Die Sonntage können einzeln gebucht werden - so kann diese Form zum gelegentlichen oder kontinuierlichen Üben genutzt werden. Teilnahmevoraussetzung ist ein ZAPCHEN - Einführungstag.

Body as Compassion - Körper als Mitgefühl

ZAPCHEN - Körperarbeit nach Tony Richardson
mit Peter Häbler

Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 10 - 16 Uhr, € 160,-
6./7. April

Für Tony ist der Körper unser Zuhause und ein guter Freund. Gerade in den Begrenzungen, die er in schwierigen Zeiten als Beste aller Möglichkeiten für uns gewählt hat, zeigt sich sein tiefes Mitgefühl und seine Entschlossenheit, uns zu beschützen. Tonys Übungen laden uns dazu ein, dieses freundliche Zuhause mehr zu bewohnen und in Erwägung zu ziehen, unsere Meinung zu ändern - über uns selbst und das Leben.

ZAPCHEN - Retreats für Geübte

mit Claudia und Peter Häbler
Donnerstag 17 - Sonntag 16 Uhr, € 320,-

02. - 05. März
11. - 14. Mai
28. Sept. - 01. Oktober
09. - 12. November

Ein Retreat ist eine Zeit des Rückzugs vom Alltag, ein Zufluchtsort, der uns an so grundlegende Dinge wie Gehaltensein und Verbundenheit erinnert. An diesen Wochenenden laden wir ZAPCHEN-Geübte dazu ein, mit uns tiefer in die Praxis des Well-Being einzutauchen: In einem reifen und weiten Feld ruhen, und den uns innewohnenden Qualitäten von Liebe, Weisheit und vitaler Kraft erlauben, sich zu entfalten.

Workshops

Tagesworkshops mit Claudia Häbler

Samstag 10 - 18 Uhr, € 90,-

An diesen Tagen stellt Claudia einzelne Aspekte von ZAPCHEN ins Zentrum. Die Themen stehen für sich und ermöglichen auch einen Entwicklungsweg.

Wahrnehmung & Bewusstsein 18. März

Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung die Realität abbildet. Wir haben jedoch individuelle und kulturelle Wahrnehmungsgewohnheiten entwickelt, die uns oft nicht bewusst sind, die aber einen klaren Blick auf die Dinge verhindern. Wenn wir diese Muster bemerken und spielerisch erweitern, eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten.

Sprache & Kommunikation 22. April

Worte, die wir denken, beeinflussen unseren Geist und unser Fühlen. Wenn wir sie aussprechen, verändern sie das Denken und Fühlen unserer Mitmenschen. Eine achtsame Sprache unterstützt unser eigenes Wohl-Sein und bringt Klarheit und Mitgefühl in unsere Beziehungen.

Denken & Bewusstheit 20. Mai

Wie können wir ein Denken entwickeln, das leicht und spielerisch mit den komplexen Fragen unserer Zeit umgeht? Wie können wir unser Bewusstsein so formen, dass die vielen Aspekte des Lebens darin Platz haben, ohne uns zu verwirren? Es ist alles da - unser Gehirn ist dafür gemacht!

Bewegung & Alignment 16. September

Alignment ist die Annäherung an die bestmögliche Beziehung zwischen einzelnen Teilen - bis sie sich wie ein fließendes Ganzes anfühlen. Wenn wir diese Bewegungen in uns und in allem bemerken, entfalten sie ihre ordnende und kreative Kraft - und unser Leben wird zu einem Tanz.

Sterben & Wandel 18. November

Form verändert sich permanent - Präsenz ist kontinuierlich. Unserem Gehalten-Sein in Weisheitspräsenz vertrauend, der Bewegung des Wandels hingegeben, können wir geschehen lassen, was geschehen will - und erblühen.

Termine 2017

MÄRZ

- 2.- 5.3. ZAPCHEN - Retreat für Geübte
- 11.3. ZAPCHEN - Einführungstag
- 12.3. ZAPCHEN - Sonntag
- 14.3. **Neu** Beginn: ZAPCHEN - Abendgruppe
- 18.3. **Neu** Wahrnehmung & Bewusstsein
- 19.3. ZAPCHEN - Männertag

APRIL

- 21.4. **Neu** ZAPCHEN - Einführungsabend
- 22.4. "Sprache & Kommunikation"
- 23.4. ZAPCHEN - Sonntag

MAI

- 3.5. **Neu** Beginn: ZAPCHEN - Frauenabendgruppe
- 6./7.5. Body as Compassion
- 11.-14.5. ZAPCHEN - Retreat für Geübte
- 19.5. **Neu** ZAPCHEN-Vortrag
- 20.5. Denken & Bewusstheit
- 21.5. ZAPCHEN - Sonntag

JUNI

- 24.6. ZAPCHEN - Einführungstag
- 25.6. ZAPCHEN - Sonntag

AUGUST

- 23.8. Beginn: ZAPCHEN - Frauenabendgruppe
- 29.8. Beginn: ZAPCHEN - Abendgruppe

SEPTEMBER

- 10.9. ZAPCHEN - Männertag
- 15.9. ZAPCHEN - Einführungsabend
- 16.9. Bewegung & Alignment
- 17.9. ZAPCHEN - Sonntag
- 28.9.-1.10. ZAPCHEN - Retreat für Geübte

OKTOBER

- 27.10. **Neu** ZAPCHEN-Vortrag
- 28.10. ZAPCHEN - Einführungstag
- 29.10. ZAPCHEN - Sonntag

NOVEMBER

- 1.11. Beginn: ZAPCHEN - Frauenabendgruppe
- 9.-12.11. ZAPCHEN - Retreat für Geübte
- 18.11. Sterben & Wandel
- 19.11. ZAPCHEN - Sonntag

DEZEMBER

- 16.12. ZAPCHEN - Einführungstag
- 17.12. ZAPCHEN - Sonntag

ZAPCHEN

ZAPCHEN ist eine moderne Alltagspraxis - eine einzigartige Verbindung von Körperarbeit, Psychotherapie und spiritueller Praxis - die zuallererst und unter allen Umständen Wohl-Sein fördert.

Die ZAPCHEN-Basisübungen sind einfache Dinge, die wir jederzeit und überall tun können, um uns besser zu fühlen. Sie ermöglichen tiefe Entspannung und Regeneration, verfeinern unsere Wahrnehmung und stärken unsere Präsenz. ZAPCHEN stellt die Achtsamkeit für die eigenen Grenzen in den Mittelpunkt jeder Übung und ermutigt uns, jene Signale ernst zu nehmen, die uns sagen: Jetzt ist es genug, Zeit für eine Pause. ZAPCHEN-Übungen kennen kein *richtig* oder *falsch*, sondern laden dazu ein, in jedem Moment zu bemerken, was sich *jetzt gerade* wohltuend anfühlt.

Auf der Basis dieser selbstfürsorglichen Haltung entsteht ein freundlicher und weiter Raum, der uns zur Verfügung stellt, was wir brauchen, um zu erblühen: Einen geschützten Rahmen *und* Freiheit, Respekt für Grenzen *und* Offenheit. Sein zu können, wie wir sind – *und* uns darüber hinaus zu entwickeln. Wenn wir das erleben, fühlen wir uns willkommen und geliebt.

Diese tiefe Freundlichkeit ist der Faden, aus dem ZAPCHEN gewebt ist, und sie beginnt bei uns selbst. Sie ist eine der Alltagsfähigkeiten, die unser Leben leichter und freudvoller machen. ZAPCHEN spricht eine klare und einfache Sprache, die mit Achtsamkeit für das individuelle Tempo und die Vielfalt an Wegen neue Denk- und Erfahrungsräume öffnet und dazu einlädt, über das Gewohnte hinaus zu gehen. Außerdem lässt ZAPCHEN ein Denken und eine Wahrnehmung reifen, die der Komplexität und der permanenten Bewegung unserer Welt entsprechen.

All das verhilft uns zu einer Wachheit, die nicht wertet oder urteilt, sondern wahrnimmt und benennt, was ist. Die auch entspannt ist mit dem Nicht-Wissen. Die Intuition und Kreativität hervorbringt, und die uns die Möglichkeiten eines jeden Moments bemerken lässt - „*furchtlos in wonnevoller Offenheit*“ (Julie Henderson).

ZAPCHEN wurde von Dr. Julie Henderson (Kalifornien) entwickelt und wird seit über 20 Jahren in Deutschland gelehrt. Inzwischen ist ZAPCHEN ein wichtiges Element individueller und institutioneller Gesundheitsfürsorge.

Claudia Häbler, geb. 1965

Körperpsychotherapeutin

Autorisierte Lehrerin für ZAPCHEN Somatics

Ausbildung in Atem- und Körpertherapie (SKAN), Weiterbildung u.a. in Energiearbeit, Psychosomatik und Gewaltfreier Kommunikation.

Seit 20 Jahren Aus- und Weiterbildung in ZAPCHEN Somatics bei Julie Henderson und Tony Richardson. Ich arbeite seit über 20 Jahren als Therapeutin in eigener Praxis; seit 16 Jahren leite ich ZAPCHEN-Gruppen.

Peter Häbler, geb. 1955

Heilpraktiker und Körperpsychotherapeut

Autorisierter Lehrer für ZAPCHEN Somatics

Ausbildung in Atem- und Körpertherapie (SKAN), Weiterbildung in therapeutischer Männerarbeit, Psychosomatik und Gewaltfreier Kommunikation.

Seit 15 Jahren Training in ZAPCHEN Somatics bei Julie Henderson und Tony Richardson. Seit 1997 leite ich Männergruppen.

Wir arbeiten seit 1996 gemeinsam in eigener Praxis; seit 2009 leiten wir ZAPCHEN-Trainings.



ZAPCHEN INSTITUT GIESSEN

EINZELARBEIT • GRUPPEN • TRAININGS • RETREATS

Schiffenberger Weg 19 • 35394 Gießen
0641/389730 • info@zapchen-giessen.de
www.zapchen-giessen.de