

# ZAPCHEN

Körpertherapie • Meditation • Psychosomatik

## JahresTraining Trauma & Heilung

ZAPCHEN INSTITUT GIESSEN

### Themen & Inhalte des Jahrestrainings

- Therapeutische Techniken der Selbstregulation
- Neurophysiologie & Praxis der Stressregulation
- Grundlagen der traumasensitiven Körperarbeit
- Stabilisierung & Flexibilisierung von Grenzen
- Achtsame und traumasensitive Sprache
- umfassende Selbstfürsorge
- Tiefenentspannung & Regeneration
- Achtsamkeitspraxis & Bewusstseinstaining

ZAPCHEN bietet wirkungsvolle Mittel, um ressourcenorientiert mit Menschen zu arbeiten und *gleichzeitig* achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Das Training ist Fortbildung sowie eine unmittelbar wirksame Psychohygiene und Gesundheitsfürsorge.

### Termine

- Modul 1 **21. - 23. März 2025**  
Modul 2 **13. - 15. Juni 2025**  
Modul 3 **12. - 14. September 2025**  
Modul 4 **14. - 16. November 2025**

jeweils:

Freitag 16-20, Samstag 10-19, Sonntag 10-16 Uhr

Kosten: **€ 280,- / Modul**

Leitung: Claudia Häbler & Peter Häbler

### Anmeldung

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an einem unserer ZAPCHEN-Einführungstage:

01. Februar 2025  
22. Februar 2025

Infos dazu gerne per Mail: [info@zapchen-giessen.de](mailto:info@zapchen-giessen.de)  
oder telefonisch: 0641/389730, und auf unserer Website: [www.zapchen-giessen.de](http://www.zapchen-giessen.de)

**Claudia Häbler**, geb. 1965  
Körperpsychotherapeutin  
Autorisierte ZAPCHEN - Lehrerin

Ausbildungen in Atem- und Körpertherapie, Energiearbeit, Psychosomatik und Gewaltfreier Kommunikation (GfK).  
20 Jahre Aus- und Weiterbildung in ZAPCHEN bei Dr. Julie Henderson und Dr. Tony Richardson.

Ich arbeite seit 25 Jahren in eigener Praxis und begleite Menschen in Krisen, komplextraumatisierte Menschen und psychosomatische Heilungsprozesse:

- Beratung & Krisenintervention
- Einzeltherapie
- Paar - Beratung
- Gesundheits - Coaching

### Vorträge & Weiterbildungsangebote zu:

- Entspannung & Regeneration
- Selbstfürsorge & Psychosomatik
- ZAPCHEN & Trauma
- Sprache & Kommunikation
- Denken, Wahrnehmung & Komplexität

Seit 2009 leiten wir ZAPCHEN-Jahrestrainings für Menschen in sozialen Berufen.

**Peter Häbler**, geb. 1955  
Heilpraktiker und Körperpsychotherapeut  
Autorisierter ZAPCHEN - Lehrer

Ausbildung in Atem- und Körpertherapie, therapeutischer Männerarbeit, Gewaltfreier Kommunikation (GfK) und Psychosomatik. 15 Jahre Weiterbildung in ZAPCHEN bei Dr. Julie Henderson und Dr. Tony Richardson.

Seit 1997 begleite ich Menschen in Einzeltherapie und Paarberatung. Ich leite Männergruppen und Fortbildungen zu ZAPCHEN mit männerspezifischen Themen.

## ZAPCHEN INSTITUT GIESSEN

Körpertherapie • Meditation • Psychosomatik

Altenfeldsweg 44 A • 35394 Gießen  
0641/389730 • [info@zapchen-giessen.de](mailto:info@zapchen-giessen.de)  
[www.zapchen-giessen.de](http://www.zapchen-giessen.de)

## ZAPCHEN

ZAPCHEN verbindet Körpertherapie und Meditation zu einer somatischen Achtsamkeitspraxis.

ZAPCHEN-Übungen sind einfach und unmittelbar wirksam: Durch die Art, wie wir atmen, uns bewegen und wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten, können wir ganz direkt dafür sorgen, dass wir uns besser fühlen. Die Übungen basieren auf der körpereigenen **Selbstregulation** und fördern grundlegendes Wohlbefinden: tiefe Entspannung und Regeneration, Freude und Leichtigkeit, Lebendigkeit und Vitalität.

Die **Achtsamkeit für Grenzen** ist essentieller Bestandteil jeder Übung. ZAPCHEN ermutigt dazu, jene Signale ernst zu nehmen, die sagen: 'Jetzt ist es genug', 'Zeit für eine Pause', oder auch: 'Ich will diese Übung jetzt nicht machen'. Das lädt ein zu einer immer feineren Wahrnehmung, freundlich und liebevoll mit uns selbst.

ZAPCHEN fördert **Selbstfürsorge** auf vielen Ebenen: Wie fühle ich mich? Was brauche ich? Wie kann ich gut für mich sorgen? ZAPCHEN stärkt die innere Klarheit und führt in eine entspannte Wachheit, die nicht wertet oder urteilt, sondern so fein wie möglich wahrnimmt, was ist.

Mit der Zeit wird daraus eine verkörperte Haltung, die uns auch in schwierigen Situationen zur Verfügung steht - **Embodying Well-Being**.

ZAPCHEN wurde von Dr. Julie Henderson (USA) entwickelt und wird seit vielen Jahren in der klinischen und ambulanten Psychotherapie und Traumatherapie sowie in vielfältigen psychosozialen, pädagogischen und beratenden Arbeitsfeldern eingesetzt.

Von Julie Henderson sind im AJZ-Verlag erschienen:

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

## Trauma & Heilung

Trauma gehört zum Menschsein. Wir alle können Situationen erleben, die sehr überfordernd sind und extremen Stress und Gefühle von Schutzlosigkeit oder Ohnmacht auslösen. Wenn wir anschließend diese Stressreaktion nicht zum Abschluss bringen können, bleibt der Stresspegel im Körper dauerhaft hoch und die Energie in chronischer Anspannung und erhöhter Wachsamkeit gebunden. Das kann sich auch Jahre später als innere Unruhe, Angst, Hypervigilanz oder psychosomatisches Symptom zeigen.

Aus einer solchen Stressreaktion wieder zum Fließen zurückkehren zu können, ist eine elementare Fähigkeit im Umgang mit Trauma. Um sie zu erlernen, brauchen wir einen Rahmen, der Ruhe und Geborgenheit vermittelt. ZAPCHEN ermöglicht es, dass wir unsere Grenzen wieder als sicher erleben, entspannen und uns selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen können.

ZAPCHEN-Übungen bieten ganz unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstberuhigung und fördern ein ganzheitliches Körperbewusstsein - gut geerdet und im eigenen Körper zu Hause. Dann wird es leichter, die eigenen Bedürfnisse zu bemerken und sie freundlich und klar in Kontakt zu bringen.

Auf dieser Basis ermutigt ZAPCHEN sehr achtsam und behutsam, auch unser Nicht-Einverständnis als vitalen Impuls spielerisch zum Ausdruck zu bringen. Dann kann sich auch tiefsitzende Spannung lösen und eine durch Trauma dauerhaft erhöhte Grundspannung beginnt, sich neu zu regulieren.

Wir vermitteln in diesem Training ein spürendes Verständnis für die Komplexität von Heilung sowie eine Wahrnehmungssensorik für Vielschichtigkeit und die fließende Bewegung stetiger Veränderung.

Wenn wir immer mehr Anteile von uns fürsorglich im Bewusstsein halten, kann ein fortwährendes Ausbalancieren geschehen. Auch das ist Teil unserer Selbstregulation und Ausdruck von Heilung im Sinne von Ganz-Sein.

## Inhalte des Trainings

Sie erfahren in diesem Training, wie Sie mit Hilfe von Atem, Bewegung, Tönen und achtsamer Berührung eine rasche Veränderung der physischen, emotionalen und geistigen Befindlichkeit in Richtung von mehr Wohl-Sein bewirken können - in jedem Moment und unabhängig von den Umständen.

ZAPCHEN-Übungen nutzen die natürliche Selbstregulation und stärken damit das Vertrauen in den eigenen Körper. Sie beruhigen das Nervensystem und verbessern nachhaltig die **Stressregulation**.

Der tiefe Respekt für Grenzen und die Ermutigung zu umfassender Selbstfürsorge machen ZAPCHEN zu einer **traumasensitiven Körperarbeit**, die in jedem Moment einlädt zu bemerken, was sich jetzt gerade wohltuend anfühlt. Wir entscheiden also immer selbst, ob und wie wir etwas tun, und wann es genug ist. Dabei lernen wir, die Umstände so zu gestalten, dass wir uns wohl und sicher fühlen.

ZAPCHEN spricht eine **achtsame Sprache**, die klar und freundlich benennt, was ist. Die nicht wertet oder fordert, sondern freundliche Einladungen ausspricht; die neue Denk- und Erfahrungsräume öffnet und viel Raum lässt für die individuelle Entwicklung.

•  
Wir unterrichten eine **ganzheitliche Psychosomatik**, die hineinführt in ein spürendes und sich vertiefendes Verstehen unseres Menschseins, und begleitet wird von einem modernen **Bewusstseinstaining**:

Wir können unser Bewusstsein so formen, dass es sowohl entspannt und offen, als auch fokussiert ist. Dabei entsteht ein Bewusstseinsraum, in dem alles gehalten und miteinander verbunden ist. Bewusstheit und Offenheit sind elementare Voraussetzungen für einen flexiblen Geist und mentale Gesundheit.

Wir können zart *und* kraftvoll sein, frei *und* verbunden, ganz bei uns selbst *und* offen für Neues ... "furchtlos in wonnevoller Offenheit" (Julie Henderson).