

ZAPCHEN

Körpertherapie

Meditation

Psychosomatik

Trauma

ZAPCHEN Institut Giessen
Einzeltherapie • Gruppen • Weiterbildung

ZAPCHEN - Einführungstage 2023

samstags 10-17 Uhr, € 90,-

11. Februar / 4. März / 3. Juni / 7. Oktober / 9. Dezember

ZAPCHEN - Praxistage 2023

einzel buchbar, sonntags 10-17 Uhr, € 90,-

12. Februar / 30. April / 18. Juni / 8. Oktober / 10. Dezember

Kontinuierliche Gruppen 2023

- ab 11. März **ZAPCHEN - Jahresgruppe**
8 Samstage: 11.3., 29.4., 17.6., 22.7.,
9.9., 14.10., 2.12., 20.1.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag
- ab 17. März **ZAPCHEN - Körperarbeit**
4 Freitage: 17.3., 28.4., 2.6., 7.7.
mit Peter Häbler, 17-20 Uhr, € 45,- / Freitag
- ab 18. März **ZAPCHEN & Psychosomatik**
3 Samstage: 18.3., 6.5., 15.7.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag
- ab 24. März **ZAPCHEN - Training** Trauma & Heilung
4 Module: 24.-26.3. / 23.-25.6.
15.-17.9. / 24.-26.11.
Fr 16 - So 16 Uhr, € 280,- / Modul
- ab 13. Oktober **ZAPCHEN - Körperarbeit**
4 Freitage: 13.10., 10.11., 15.12., 19.1.
mit Peter Häbler, 17-20 Uhr, € 45,- / Freitag
- ab 4. November **ZAPCHEN & Psychosomatik**
3 Samstage: 4.11., 16.12., 27.1.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag

Teilnahmevoraussetzung für alle Veranstaltungen ist ein Einführungstag. Wenn nicht anders angegeben, werden die Veranstaltungen von uns gemeinsam geleitet.

„krisenfest - eine Ermutigung“

Innerhalb guter Rahmenbedingungen sind wir ziemlich **krisenfest**: Flexibel, neugierig, kreativ. Wir suchen nach Lösungen. Wenn wir uns unbehaglich oder unsicher fühlen, halten wir inne: Wie geht es mir gerade, was brauche ich?

Das ist in uns allen angelegt. Damit es sich entfalten kann, brauchen wir einen freundlichen Raum, in dem wir so sein können, wie wir sind - mit unseren freudvollen Gefühlen genauso wie mit Unsicherheit oder Überforderung. Wenn all das da sein darf, können sich unsere Abwehrmechanismen entspannen, es entstehen keine neuen Verwicklungen, und wir können unsere natürliche **Selbstregulation** bemerken: Welche Körperimpulse tauchen auf? Was ist wesentlich? Wohin wollen sich die Dinge entwickeln und was könnte dabei hilfreich sein?

Solche guten **Regulationsräume** gab es meist zu wenig in unserer persönlichen Geschichte, und sie sind bislang auch kein fester Bestandteil in unserer Kultur und Gesellschaft.

ZAPCHEN stellt diese Rahmenbedingungen ganz selbstverständlich zur Verfügung; in „krisenfest“ beschreibe ich sie ausführlich. Ich zeige auf, wie sie uns verändern und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Es entwickelt sich damit auch eine Sprache, um uns neue Geschichten über das Menschsein zu erzählen: Über den Mut, wirklich JA zu sagen zu dem was ist. Über die Kraft, die wir in uns finden, wenn wir all unsere Gefühle fühlen. Über die Freiheit, wenn sich Verwicklungen lockern und das Denken klar wird. So können wir als Einzelne und als Gesellschaft nachreifen, und bereit werden für das, was zu tun ist.

„krisenfest - eine Ermutigung“

Vortrag mit Claudia Häbler, freitags 17-18.30 Uhr, € 20,-

3. Februar 22. September

Thementage mit Claudia Häbler - kurze Einführung zu ‚krisenfest‘, vertiefendes Grundwissen und praktische Ideen für die Umsetzung:

„bemerken -

der paradiesische Zustand der Regulation“

4. Februar 8. Juli

„spüren -

Gefühle, die sich selbst regulieren“

25. Februar 23. September

„denken & sprechen -

klar, direkt, im gemeinsamen Bewusstseinsraum“

13. Mai 11. November

Einzel buchbar, jeweils samstags 10 -18 Uhr, € 100,-

ZAPCHEN

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 Basisübungen aktivieren unsere Fähigkeit zur **Selbstregulation** und fördern ein grundlegendes Wohl-Sein: Tiefe Entspannung und Regeneration, Vitalität, Freude und Leichtigkeit.

ZAPCHEN stärkt die **Selbstfürsorge** auf vielen Ebenen: Wie fühle ich mich? Wie kann ich Anspannung lösen? Was kann ich tun, wenn ich unruhig bin? Was gibt mir ein Gefühl von grundlegendem Gehaltensein? Was hilft mir, mich wieder als ganzen Körper zu spüren? Wir lernen, gut für uns zu sorgen und die unmittelbaren Umstände so zu gestalten, dass wir uns wohl und sicher fühlen.

Die Achtsamkeit für **Grenzen** ist ein wesentlicher Teil jeder Übung. ZAPCHEN ermutigt uns 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 führt zu einer immer feineren Wahrnehmung, **freundlich und liebevoll mit uns selbst**.

ZAPCHEN ermutigt auch dazu, unser Nichteinverstanden-sein zum Ausdruck zu bringen. So kann sich tief sitzende Zurückhaltung lockern und die erhöhte Grundspannung neu regulieren. Alle Übungen stärken die Verbindung zum eigenen Körper, beruhigen und stabilisieren das Nervensystem und verbessern nachhaltig die Stressregulation.

Wir alle brauchen Einfühlung, Resonanz und Spiegelung, ganz besonders in den ersten Lebensjahren. Gab es davon zu wenig, bietet ZAPCHEN heute einen geschützten Raum, in dem wir grundlegende Fähigkeiten nachlernen können. Im spürbar wohlwollenden und heilsamen ZAPCHEN-Feld können auch unsere verletzten Anteile beginnen, sich zu zeigen. Sie können im Hier und Jetzt neue Erfahrungen machen und allmählich in Erwägung ziehen, ihre Meinung über das Leben zu ändern.

So geschieht wie von selbst fortwährendes Ausbalancieren - Selbstregulation und **Heilung im Sinne von Ganz-Sein**.

ZAPCHEN ist ein zutiefst freundlicher, humorvoller und zugleich sehr direkter Weg in eine **entspannte Wachheit**, die nicht wertet oder urteilt, sondern so fein wie möglich wahrnimmt, was ist. Und dann tut, was zu tun ist.

Wir unterrichten eine **ganzheitliche Psychosomatik**, die hineinführt in ein spürendes Verstehen. Wir nutzen die Signale des Körpers als Türen zu einem sich immer mehr vertiefenden Verständnis von uns selbst.

Als Körper sind wir eine kluge und kreative Gemeinschaft von Organen und Geweben, die sich in jedem Moment auf bestmögliche Weise unterstützen. Unser Körper ist bewusst und intelligent - wir laden dazu ein, ihn immer mehr zu bewohnen und uns in dieses freundliche Zuhause hinein zu entspannen. Die Einheit von Körper und Bewusstsein wieder zu erleben ist wie ein 'nach Hause kommen'.

Dann haben wir leichteren Zugang zu den natürlichen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Die Ursachen von psychosomatischen Geschehen liegen meist sehr lange zurück und basieren auf dem komplexen Zusammenspiel von früher Anspannung, unterdrückten Gefühlen und dem ‚Rückzug‘ aus Teilen des Körpers. Der existentielle Stress von frühem **Trauma** sitzt tief in den Geweben des Körpers und kann noch Jahrzehnte später zu Unruhe, Angst oder chronischer Erschöpfung führen.

Das ist nicht nur ein persönliches, sondern auch ein gesellschaftliches Thema - frühes Trauma ist in unserer Kultur sehr weit verbreitet. Deshalb zeigt ZAPCHEN viele Wege, wie wir aus einer Stressreaktion immer wieder zu gesunder Selbstregulation zurückkehren können.

Um unsere frühen inneren Verletzungen herum haben wir schützende Gewohnheiten aufgebaut. Wir respektieren diese - und laden gleichzeitig mit Behutsamkeit immer auch das ein, was darunter liegt: Unsere Wünsche und Bedürfnisse. Unsere ursprünglichen tiefen Gefühle. Unsere Liebe. Die Kraft für das, was uns am Herzen liegt.

ZAPCHEN bedeutet Lernen ohne Anstrengung - auf vielen Ebenen gleichzeitig und ‚wie nebenbei‘. Neue Gewohnheiten und Fähigkeiten stehen dadurch im Alltag viel selbstverständlicher zur Verfügung. Schon ein einzelner Tag reicht für ein ‚Re-set‘ des Nervensystems. Unsere kontinuierlichen Gruppen bieten darüber hinaus intensives Lernen mit vertrauten Menschen, und die regelmäßige Co-Regulation erweist sich gerade in Heilungs- und Krisenzeiten als sehr entlastend und hilfreich.

Alle Gruppen können gleichermaßen zur **Entspannung**, für eine umfassende **Gesundheitsfürsorge** und als **Fortbildung** genutzt werden.

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 begleite seit 30 Jahren Menschen in Krisen und Heilungsprozessen. Mein besonderes Interesse gilt der wertschätzenden Unterstützung von psychosomatischen Prozessen und einem heilsamen und ermutigenden Umgang mit frühem Entwicklungs- und Komplextrauma.

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

Weiterbildungsangebote

- Entspannung & Meditation
- Selbstfürsorge & Psychosomatik
- ZAPCHEN & Trauma
- Sprache & Kommunikation

Seit 2009 leiten wir gemeinsam
ZAPCHEN-Gruppen und ZAPCHEN-Trainings.

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 und männerspezifischen Themen.

ZAPCHEN Institut Giessen

Körpertherapie • Meditation • Psychosomatik • Trauma

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