

ZAPCHEN

Körpertherapie

Meditation

Psychosomatik

Trauma

ZAPCHEN Institut Giessen
Einzeltherapie • Gruppen • Weiterbildung

ZAPCHEN - Einführungstage 2024

samstags 10-17 Uhr, € 90,-

3. + 24. Februar / 25. Mai / 28. September / 7. Dezember

Männerabende 2024

freitags 18-20 Uhr, € 30,-

2. Februar / 23. Februar / 27. September

ZAPCHEN - Praxistage 2024

sonntags 10-17 Uhr, € 90,-

4. Februar / 21. April / 9. Juni / 29. September / 8. Dezember

Kontinuierliche Gruppen 2024

- ab 2. März **ZAPCHEN & Psychosomatik**
3 Samstage: 2.3., 27.4., 29.6.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag
- ab 5. März **neue Männerjahresgruppe**
20 Termine: dienstags 14-tägig
19.30-22 Uhr, € 70,- / Monat
- ab 8. März **ZAPCHEN - Körperarbeit**
4 Freitage: 8.3., 19.4., 24.5., 28.6.
mit Peter Häbler, 17-20 Uhr, € 45,- / Freitag
- ab 9. März **ZAPCHEN - Jahresgruppe**
8 Samstage: 9.3., 20.4., 8.6., 13.7.,
31.8., 12.10., 30.11., 18.1.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag
- ab 15. März **ZAPCHEN - Training Trauma & Heilung**
4 Module: 15.-17.3. / 21.-23.6.
13.-15.9. / 22.-24.11.
Fr 16 - So 16 Uhr, € 280,- / Modul
- ab 11. Oktober **ZAPCHEN - Körperarbeit**
4 Freitage: 11.10., 8.11., 13.12., 17.1.
mit Peter Häbler, 17-20 Uhr, € 45,- / Freitag
- ab 2. November **ZAPCHEN & Psychosomatik**
3 Samstage: 2.11., 14.12., 25.1.
10-18 Uhr, € 100,- / Samstag

Teilnahmevoraussetzung für alle Gruppen ist ein Einführungstag.

spürend verstehen ...

zärtlich denken ...

freundlich sprechen ...

Eine Reise in den Raum von entspanntem Denken,
furchtlosem Fühlen und freundlich-klarem Sprechen:

**Bewusstseinstraining für eine Kommunikation,
die Räume öffnet**

Im Umgang mit komplexen Herausforderungen brauchen wir Offenheit, Präsenz und eine entspannte Wahrnehmung. Wir üben, Bewusstsein so zu formen, dass wir gleichzeitig fokussiert *und* entspannt und weit sind. Dieser größere Bewusstseinsraum ist ein freundlich haltender Raum; Gegensätze und Ambivalenz können sich darin bewegen und wir haben dabei sowohl uns selbst als auch das Ganze im Blick. In diesem Resonanzraum können wir leichter bemerken, was sich zeigen will - auch unerwartete, neue Ideen und Lösungen für das scheinbar Unmögliche.

Durch frühes Trauma haben wir oft wenig Verbindung zum Körper, den Gefühlen und Bedürfnissen. Dann kämpfen wir vielleicht in unseren Beziehungen ums recht haben, statt in Resonanz zu gehen. Urteile, Bewertungen und Kategorien wie ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ sorgen für zusätzliche Verwicklung.

Spürend verstehen heißt, dem eigenen Körper lauschen - unsere Empfindungen und Gefühle erzählen uns, was wir brauchen und was nicht. Und wenn wir uns unserem Denken freundlich und neugierig zuwenden, lockern sich begrenzende Gewohnheiten und unser kooperatives Gehirn entdeckt eine neue Leichtigkeit. Dann kann Denken selbst liebevoll werden, zärtlich sogar, und immer kreativer. Von da können wir eine Sprache finden, die klar und freundlich ist, und einen wohlwollenden Kommunikationsraum öffnet.

An den Einführungsabenden vermitteln wir grundlegendes Wissen, ermutigende Informationen und erste neue Erfahrungen. Das vertiefen wir in den Tageskursen mit alltagsnahen ZAPCHEN-Übungen. Dort ist außerdem viel Raum für die persönlichen Themen, so dass sie gerne auch kontinuierlich genutzt werden können.

Einführungsabende

freitags 17-20 Uhr, € 50,-

16. Februar / 3. Mai / 20. September

Tageskurse

samstags 10-18 Uhr, € 100,-

17. Februar / 4. Mai / 21. September / 9. November

Alle Veranstaltungen sind einzeln buchbar;
auch eine Vertiefung in Einzelterminen ist möglich.

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 Nichteinverständnis 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 sehr direkter Weg in eine **entspannte Wachheit**, die nicht wertet oder urteilt, sondern so fein wie möglich wahrnimmt, was ist. Von da aus wird es leicht, zu tun, 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 ein persönliches, aber auch ein gesellschaftliches Thema - frühes Trauma ist in unserer Kultur sehr weit verbreitet. ZAPCHEN zeigt viele Wege, wie wir aus einer Stressreaktion immer wieder zu gesunder Selbstregulation zurückkehren können und erkennt die Notwendigkeit an, dass dieses Üben Teil unseres Alltags wird.

Um unsere frühen inneren Verletzungen herum haben wir schützende Gewohnheiten aufgebaut. ZAPCHEN sieht und respektiert sie - und lädt gleichzeitig immer auch das ein, was darunter liegt: Unsere ursprünglichen tiefen Gefühle. Unsere Wünsche und Bedürfnisse. Unsere Liebe. Und 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 werden, wenn nicht anders angegeben, von uns gemeinsam geleitet. Sie können zur **Entspannung**, als **Gesundheitsfürsorge** und **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
- Paartherapie
- Gesundheits - Coaching

Weiterbildungsangebote:

- Entspannung & Meditation
- Selbstfürsorge & Psychosomatik
- ZAPCHEN & Trauma
- Denken, 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