

# ZAPCHEN

Körpertherapie

Meditation

Psychosomatik

Trauma

ZAPCHEN Institut Giessen  
Einzeltherapie • Gruppen • Weiterbildung

2025

## ZAPCHEN - Einführungstage

Voraussetzung für die Gruppen und Praxistage  
samstags 10-17 Uhr, € 100,-

1. Februar / 22. Februar / 24. Mai  
6. September / 25. Oktober

## Männerabende

Voraussetzung für die Männergruppen  
mit Peter, freitags 18-20 Uhr, € 30,-

7. Februar / 7. November

•

## Abendgruppen

(5 - 6 Teilnehmende)

ab 21.2. **ZAPCHEN - Frauengruppe**  
4 Freitage: 21.2., 28.3., 9.5., 6.6.  
mit Claudia, 17-20 Uhr, € 50,- / Abend

## ZAPCHEN - Männergruppen

jeweils 20 Termine 14-tägig

ab 25.2. Dienstagsgruppe  
ab 27.2. Donnerstagsgruppe  
mit Peter, 19.30-22 Uhr, € 70,- / Monat

ab 14.3. **ZAPCHEN - Körperarbeit**  
4 Freitage: 14.3., 25.4., 23.5., 27.6.  
mit Claudia, 17-20 Uhr, € 50,- / Abend

ab 26.9. **ZAPCHEN - Frauengruppe**  
4 Freitage: 26.9., 31.10., 5.12., 16.1.  
mit Claudia, 17-20 Uhr, € 50,- / Abend

ab 24.10. **ZAPCHEN - Körperarbeit**  
4 Freitage: 24.10., 21.11., 12.12., 23.1.  
mit Claudia, 17-20 Uhr, € 50,- / Abend

2025

## ZAPCHEN - Praxistage

samstags 10-18 Uhr, € 110,-

8. Februar / 8. März / 7. Juni  
20. September / 22. November

## Kontinuierliche Gruppen

(7 - 9 Teilnehmende)

ab 15.3. **ZAPCHEN & Psychosomatik**  
3 Samstage: 15.3., 10.5., 28.6.  
10-18 Uhr, € 110,- / Samstag

ab 21.3. **ZAPCHEN - Training** Trauma & Heilung  
4 Module: 21.-23.3. / 13.-15.6.  
12.-14.9. / 14.-16.11.  
Fr 16 - So 16 Uhr, € 280,- / Modul

ab 29.3. **ZAPCHEN - Jahresgruppe**  
8 Samstage: 29.3., 17.5., 5.7., 23.8., 27.9.,  
8.11., 13.12., 24.1.2026  
10-18 Uhr, € 110,- / Samstag

ab 1.11. **ZAPCHEN & Psychosomatik**  
3 Samstage: 1.11., 6.12., 17.1.2026  
10-18 Uhr, € 110,- / Samstag

ZAPCHEN heißt Lernen ohne Anstrengung - wie nebenbei und auf vielen Ebenen gleichzeitig. Schon ein einzelner Tag reicht für ein Re-set des Nervensystems. Die kontinuierlichen Gruppen sind ein freundlicher Regulations- und Heilungsraum und ermöglichen intensives Lernen und Vertiefen mit vertrauten Menschen und neue, ermutigende Bindungserfahrungen. Die regelmäßige Co-Regulation ist gerade in Krisenzeiten entlastend und heilsam. Unsere Gruppen können für Entspannung und Regeneration, als umfassende Gesundheitsfürsorge und für die berufliche Weiterbildung genutzt werden.

Alle kontinuierlichen Gruppen sowie die Einführungs- und Praxistage leiten wir gemeinsam.

## 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 körperlich-emotionalen und mentalen Schutzreaktionen auf frühes **Trauma**. Dieser existentielle Stress sitzt tief in den Körpergeweben und in unserem Nervensystem, und ist auf Dauer eine große Belastung für den gesamten Organismus. Die kann sich im Laufe des Lebens in Symptomen wie Angst, Überforderung oder Depression äußern, chronische Erkrankungen zur Folge haben und in eine tiefe Erschöpfung führen.

Das ist ein persönliches, aber auch ein kollektives Thema - frühes Entwicklungs- und Bindungstrauma ist in unserer Gesellschaft sehr weit verbreitet und kann durch die aktuellen Lebensumstände sowie die Ereignisse in der Welt reaktiviert werden. ZAPCHEN zeigt viele Wege, wie wir aus solchen Stressreaktionen immer wieder - und mit der Zeit immer leichter - in eine gesunde Selbstregulation zurückkehren können.

ZAPCHEN begegnet jenen schützenden Gewohnheiten, die uns so tapfer durch frühe schwierige Lebensumstände geholfen haben, mit viel Mitgefühl und Wertschätzung. So wird es möglich, auch die tiefen, oft subtilen Begrenzungen darin zu bemerken und sie allmählich zu lockern.

Darunter liegen - lange gut geschützt - **kostbare Schätze**: Unsere tiefsten Wünsche und Bedürfnisse. Unsere ursprünglichen Gefühle. Unsere Liebe. Unsere Kraft für das, was uns am Herzen liegt. Und die alles durchdringende Klarheit, die uns Zugang zu unserem Heilungspotenzial ermöglicht und mit der wir direkt und angemessen auf die Herausforderungen des Lebens antworten können.

**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 über 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

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)