

ZAPCHEN - Einführungstage

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

25. Februar 20. Oktober
03. März 15. Dezember
14. April

•

ZAPCHEN - Sonntage

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

04. Februar 16. September
04. März 21. Oktober
15. April 18. November
27. Mai 16. Dezember

Hier können Geübte und alle, die einen Einführungstag besucht haben, im eigenen Rhythmus weiterüben.

•

Body as Compassion - Körper als Mitgefühl

ZAPCHEN - Körperarbeit nach Dr. Tony Richardson
mit Peter Häbler
Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 10 - 16 Uhr, € 160,-

5./6. Mai

Unser Körper ist unser Zuhause. In den Begrenzungen, die er in schwierigen Zeiten zu unserem Schutz gewählt hat, zeigt sich sein tiefes Mitgefühl. Tonys Übungen laden dazu ein, dieses freundliche Zuhause immer mehr zu bewohnen und diese Quelle unseres Mitgefühls und unserer Liebe neu zu entdecken. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein ZAPCHEN - Einführungstag.

•

ZAPCHEN - Retreats für Geübte

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

15. - 18. Februar
19. - 22. April
20. - 23. September
08. - 11. November

Ein Retreat ist eine Zeit des Rückzugs vom Alltag und ein Zufluchtsort. An diesen Wochenenden laden wir ZAPCHEN-Geübte dazu ein, mit uns tiefer in die Praxis des Well-Being einzutauchen und den uns innewohnenden Qualitäten von Liebe, Weisheit und vitaler Kraft zu erlauben, sich zu entfalten ... "fürchtlos in wonnevoller Offenheit" (Julie Henderson).

ZAPCHEN - Abendgruppe für Frauen (jeweils 5 Termine)

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

Beginn: 07. Februar 29. August
 25. April 14. November

•

ZAPCHEN - Jahresgruppe für Männer (22 Termine)

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

Beginn: 6. März

•

ZAPCHEN & Psychosomatik (jeweils 3 Samstage)

mit Claudia und Peter Häbler
10 - 18 Uhr, € 90,- / Samstag

Beginn: 24. Februar
 03. November

Wir nutzen die Sprache und Signale des Körpers als Türen zu einem tieferen Verständnis von uns selbst. Die natürliche Einheit von Körper und Bewusstsein zu erleben ist wie ein 'nach Hause kommen' und macht es leicht, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist zu erspüren.

•

ZAPCHEN - Jahrestraining (4 Wochenenden)

mit Claudia und Peter Häbler
Freitag 16 - Sonntag 16 Uhr, € 250,- / Wochenende

16. - 18. März 7. - 9. September
15. - 17. Juni 30. November - 2. Dezember

Wir können mit Hilfe von Atem, Bewegung, Tönen und Berührung eine rasche Veränderung unserer physischen, emotionalen und geistigen Befindlichkeit in Richtung von mehr Wohl-Sein bewirken - in jedem Moment und unabhängig von den Umständen.

ZAPCHEN-Übungen verbessern die Stressregulation und unsere Organfunktionen und zeigen, wie wir Energie willentlich neu verteilen können. Sie laden Körper und Geist ein, zur Ruhe zu kommen und in einem entspannt-wachen Zustand von Offenheit zu verweilen.

ZAPCHEN bietet darüber hinaus wirkungsvolle Mittel, um ressourcenorientiert mit Menschen zu arbeiten. Das Training kann also gleichermaßen als Fortbildung und hochwirksame Form der Selbstfürsorge genutzt werden. Alle Aspekte von ZAPCHEN werden berührt; Schwerpunkte richten sich auch nach den Fragen und Themen der Teilnehmenden.

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

Die **Thementage** stellen einzelne Aspekte von ZAPCHEN ins Zentrum, sie bieten Hintergrundinformation und spezielle Übungen, die das jeweilige Thema vertiefen.

Samstag 10 - 18 Uhr, € 90,-
mit Claudia Häbler

Meditation & Bewusstheit

3. Februar

"den Geist beruhigen" ... Wenn der Körper sich entspannt und der Geist ruhiger wird, können wir Bewusstheit entwickeln - eine offenere, umfassendere Wahrnehmung von dem, was ist. Bewusstheit ist hilfreich im Umgang mit Komplexität, und eine Voraussetzung für Heilung und die volle Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten.

Trauma & Heilung

26. Mai

"wieder ganz sein" ... Trauma gehört zum Menschsein: Zu unserem Schutz werden manche Erfahrungen isoliert und dem Alltagsbewusstsein entzogen - dennoch beeinflussen sie uns. Achtsam und respektvoll können wir uns diesen Teilen von uns fühlend annähern, ihre Bedürfnisse versorgen und sie allmählich integrieren. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass wir uns sicher fühlen und eine freundliche Körperwahrnehmung entwickeln.

Sprache & Kommunikation

15. September

"WonneWorte & RedeLust" ... Worte, die wir denken, beeinflussen unseren Geist, unser Fühlen und unsere Gesundheit. Wenn wir sie aussprechen, verändern sie auch das Denken und Fühlen der Anderen. Eine achtsame Sprache unterstützt unser eigenes Wohl-Sein und bringt Klarheit und Mitgefühl in unsere Beziehungen.

Bewegung & Alignment

27. Oktober

"Hingabe an das Fließen" ... In unserem Körper und in der Welt ist alles in ständiger Bewegung und auf der Suche nach einer guten Balance. Wenn wir diese Bewegungen wahrnehmen und erlauben können, entsteht Leichtigkeit. Alignment ist die bewusste Annäherung an eine entspannte Beziehung zwischen allen Teilen unseres Körpers - bis sie sich wie ein fließendes Ganzes anfühlen. Dann wird unser Leben zu einem Tanz.

Sterben & Wandel

17. November

"Abschied von der Form" ... Sterben als Loslassen von Form ist eine existentielle Übung und eine tägliche Herausforderung. Form verändert sich permanent, Präsenz ist kontinuierlich. Wenn wir unser Gehaltensein darin bemerken können, ist es leichter, den Bewegungen des Wandels zu vertrauen.

ZAPCHEN

Körpertherapie • Meditation • Psychosomatik

2018

GRUPPEN • TRAININGS • RETREATS

ZAPCHEN verbindet Körpertherapie und Meditation zu einer modernen, ganzheitlichen Psychosomatik.

Die ZAPCHEN – Basisübungen erinnern uns zunächst an so einfache Dinge wie strecken, gähnen, seufzen oder schütteln. Das können wir alle - und es tut einfach gut! Diese uns innewohnenden Möglichkeiten der Selbstregulation 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 unmittelbaren Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.

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. Diese zutiefst freundliche Haltung und die große Wertschätzung für Grenzen und das individuelle Tempo machen es möglich, dass wir uns sicher und angenehm fühlen, so wie wir sind. Dann wächst allmählich das Vertrauen in unsere Fähigkeit, wirklich gut für uns zu sorgen.

Auf dieser Basis erforschen wir die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, und machen die natürliche Einheit von Körper und Bewusstsein erfahrbar - ein sehr direkter Weg zu unseren Bedürfnissen und einem umfassenderen Verständnis von uns selbst.

Mehr Präsenz im Körper beruhigt auch unseren Geist. Die feiner werdende Wahrnehmung von Empfindungen, Gefühlen und Gedanken lässt Bewusstheit entstehen – als größeren Raum, in dem alles gehalten ist und in dem unser Geist sich in Offenheit entspannt. So entsteht eine entspannte Wachheit, die nicht wertet oder urteilt, sondern wahrnimmt und benennt, was ist: Wir können zart *und* kraftvoll sein, frei *und* verbunden, ganz bei uns selbst *und* offen für Neues. Bewusstheit und Offenheit sind elementare Voraussetzungen für einen flexiblen Geist und mentale Gesundheit.

ZAPCHEN ist eine effektive Gesundheitsfürsorge für Körper und Geist, und unterstützt bei längerem Üben tiefgehende Heilungs- und Transformationsprozesse in Richtung von Ganzheit und Vollständigkeit, hin zu einer Menschlichkeit, die getragen ist von Liebe und Selbstliebe, Weisheit und Humor, Vitalität und Lebendigkeit.

ZAPCHEN wurde von Dr. Julie Henderson (Kalifornien) entwickelt, ihre Bücher sind über den AJZ-Verlag erhältlich:

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

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:

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

Außerdem leite ich **Fortbildungen** und halte **Vorträge** - Inhalte und Schwerpunkte können mit den Institutionen und Zielgruppen abgestimmt werden:

- Entspannung & Regeneration
- Meditation für Körper & Geist
- Sprache & Kommunikation
- Körpertherapie & Psychosomatik
- ZAPCHEN & Trauma
- Sterben & Wandel

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

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

Seit 1997 begleite ich Männer in Einzelarbeit und leite Männergruppen sowie Fortbildungen zu ZAPCHEN und mänderspezifischen Themen.

ZAPCHEN INSTITUT GIESSEN

Körpertherapie • Meditation • Psychosomatik

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