

Warum bieten wir Zapchen-Gruppen an?

Im Verständnis von **Zapchen** ist der Körper durch unsere biographischen Erfahrungen „geprägt“ und vergisst, das in uns immer vorhandene, grundlegende Wohlbefinden. Er wiederholt alte, eingefahrene Reaktionsmuster, als ob sie immer noch wahr und real wären.

Dem Körper ist es möglich auf sehr einfache Weise wieder auf das innewohnende Wohlbefühl zuzugreifen, wenn er erinnert wird. Die Übungen helfen in unterschiedlichsten Körperregionen gespeicherte Muster von Anspannung, Erstarrung und Kollabieren zu verlassen und das natürliche Pulsieren wieder herzustellen. Spontan kann Freude und Wohlbefühl auftreten. Gemeinsames Üben macht es leichter aus der Anspannung herauszufinden.

Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Es handelt sich um ein Gruppenangebot von bis zu 12 TeilnehmerInnen,

Voraussetzung

Es sind keinerlei Vorkenntnisse in **ZAPCHEN** erforderlich

Wo üben wir:

**40878 Ratingen
Freiligrathring 13 a
im Hinterhof, 1. Etage**

1. Halbjahr 2023

Zapchen am Wochenende

Freitag von 18.00-21.00 Uhr und
Samstag von 10.00-16.00Uhr

Fr. 10.2. + Sa. 11.2.2023

Fr. 21.4. + Sa. 22.4.2023

Fr. 16.6. + Sa. 17.6.2023

Kosten je Termin: 150,00 Euro
Ermäßigung n. Absprache

Zapchen am Samstag

Zeit: 10.00-16.00 Uhr

Sa. 18.3. 23

Sa. 26.8. 23

Sa. 4. 11. 23

Zeit: 10.00-16.00 Uhr

Kosten je Termin: 100,00 Euro,
Ermäßigung n. Absprache

Alle Wochenenden oder Samstage können einzeln oder als Gesamtpaket (10% Ermäßigung) gebucht werden.



2023/1

ZAPCHEN GRUPPEN

PSYCHO-HYGIENE

**Selbstfürsorge
und
Selbstregulation**

Wer wir sind:

Wir sind **schon immer interessiert an körperorientierten Verfahren, die unser Wohlbefinden unterstützen können.** Neben bekannten Traumatherapeutischen Methoden und der systemischen Familien-Therapie haben wir uns mit der Wirkung von Achtsamkeit, Atem, Bewegung und Stimme bei der Behandlung von Stresszuständen, Burn-out und Trauma-Folge-Störungen und Burn-out auseinandergesetzt.

Unsere Erfahrung zeigt, dass eine Heilung nur durch eine tiefgreifende Änderung der physiologischen Abläufe und der Funktionsweise des Körpers möglich ist.

Die Begegnung mit Dr. Julie Henderson (USA) und Dr. Tony Richardson (Australien) haben unsere Sichtweise und unser Verständnis, wie wir als Körper sind, verändert. Sie zeigen uns beeindruckend einfache Methoden mit dem Körper zu kommunizieren und ihn zur Veränderung einzuladen.

Sie nannten ihre Methode **ZAPCHEN.** (Es ist die Verbindung westlicher Psychotherapie, Körperarbeit und traditionellem buddhistischem Erfahrungswissen.)

Zapchen bewegt, berührt, unterstützt, inspiriert und verändert uns seit mehr als 20 Jahren.

Wer wir sind:

Ina Müller

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt
Somatic-Experiencing
Osteopathie
autorisierte Lehrerin für Zapchen Somatics
eigene Praxis seit mehr als 20 Jahren

Hans Haak

Dipl. Sozialpädagoge
Heilpraktiker
systemischer Therapeut und Familientherapeut
autorisierter Übungsgruppenbegleiter für Zapchen Somatics
eigene Praxis seit 17 Jahren

Anmeldung

Ina Müller und Hans Haak

Heilpraktiker*in
Karl-Theodorstr. 6a
40878 Ratingen
Tel. 02102 740 37 09
info@praxis-ina-mueller.de

Literatur

"Embodying Well-Being oder wie man sich trotzdem wohl fühlen kann"

Julie Henderson, AJZ Druck & Verlag ISBN
9783860390108

"Im Körper zu Hause sein"

Cornelia Hammer, Claus-Auer Verlag ISBN
978-3-8497-0302-8

www.zapchen.de

Was erwartet Sie?

Die **ZAPCHEN**-Gruppe bietet einen sanften Einstieg mit sich selbst in einer freundlichen, wertschätzenden und offenen Atmosphäre zu üben.

Zapchen bietet eine Vielzahl von Körperübungen, die in einer spielerischen und einfachen Weise Wohlbefinden hervorrufen.

Die TeilnehmerInnen sind ermutigt mit neuen Anregungen zu experimentieren.

Sie werden darin bestärkt körperliche und/oder emotionale Impulse wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und zu folgen.

Beim Üben geht es nicht um ein Richtig oder Falsch, sondern um das eigene Körperempfinden, um Ausprobieren und Erleben, was Ihnen gut tut.

So entsteht ein Raum für Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung.

Geübt wird in bequemer Kleidung, auf dem Boden, wenn nicht möglich dann auf einem Stuhl oder im Liegen