



## JAHRESTRAINING ZAPCHEN 2025/2026

<b>LEITUNG</b>	Cornelia Hammer
<b>TERMINE 2025</b>	jeweils Donnerstag 15.30 Uhr – Sonntag 13.00 Uhr
<b>TEIL 1</b>	15.05. - 18.05.2025
<b>TEIL 2</b>	23.10. - 26.10.2025
<b>TEIL 3</b>	22.01. – 25.01.2026
<b>SEMINARORT</b>	Der Trattner, Unterer Windhof 15 - 18, 8201 Semriach
<b>SEMINARBEITRAG</b>	<b>EUR 516,-</b> (430,- + 20% MwSt.) je Modul = <b>EUR 1.548,-</b> (1.290,- + 20% MwSt.)
<b>STUNDENANZAHL</b>	26 Arbeitseinheiten à 45 min pro Seminar

ZAPCHEN ist eine einfache, körperbezogene, humorvolle und spielerische, therapeutisch wirksame Arbeitsweise.

Sie wurde von Julie Henderson (Napa/Kalifornien) aus dem Wissen und Können westlicher Psycho- und Körperpsychotherapie, der Hypnotherapie nach Milton Erickson, den Erkenntnissen der Neurobiologie und dem jahrhundertealten Erfahrungswissen des tibetischen Vajrayana-Buddhismus über die Körper-Geist-Einheit entwickelt.

In den Übungen nutzen wir Bewegung, Atmung, Stimme und Berührung als Möglichkeiten unseres Körpers, inmitten der alltäglichen Anforderungen immer wieder zu größtmöglichem Wohlfühl und zur Selbstachtsamkeit zurückzukehren. Ein Wohlbefinden, das mehr umfasst als sich wohl zu fühlen – es bezieht sich auf einen grundlegenden Zustand der Entspannung und Leichtigkeit im Sein.

Die Übungen, die uns im Grunde tief vertraut sind, sind eine unerwartet einfache Einladung an uns als Körper/Energie/Bewusstheit, die uns innewohnende Freude, Präsenz und Gelassenheit wieder zu erleben.

ZAPCHEN unterstützt Ressourcenorientierung und Stärkung von Resilienz auch in der Traumabehandlung, hilft Burn-out vorzubeugen, unterstützt Stabilisierung und Flexibilisierung von Grenzen und tiefe Vertrauensbildung im Kontakt.

Die Methode ist bewährt als Psychohygiene- und Selbstfürsorgeverfahren im beratenden, therapeutischen und supervisorischen Setting. Die Übungen können auch im Einzel- und Gruppensetting zur Steigerung von Präsenz und Selbstachtsamkeit eingesetzt werden.

Nicht nur sozial reagieren wir eingebunden in Systeme, auch unser Körper ist in seiner Funktionsweise ein Zusammenspiel komplexer Systeme (z.B. Nervensystem, Blutkreislauf, hormonelle Regulierung, etc.). Unsere Körpersysteme reagieren in fein abgestimmter Resonanz auf soziale und psychische Bedingungen und Erfahrungen.

Mit einfachen Interventionen können wir diese Systeme in ihrer Regulationsfähigkeit und Flexibilität unterstützen.

### Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Menschen, die in einer geschlossenen Gruppe in achtsamer, vertrauter Atmosphäre in einer längeren Sequenz ZAPCHEN üben möchten. Austausch über den Einsatz der Übungen im Arbeitsalltag ist Teil des Übens. Theoretischer Hintergrund wird vermittelt.

**Teilnehmer:innen-Anzahl:** 14 - 24 Personen

### **Teilnahmevoraussetzung**

Die Gruppe ist sinnvoll für Personen, die Interesse an einem vertiefenden Üben von ZAPCHEN haben. Voraussetzung ist eine Vorerfahrung mit ZAPCHEN. Die Gruppe ist als Langzeittraining konzipiert. Eine Verlängerung ist jeweils für das nächste Jahr möglich, die Plätze werden bis nach dem zweiten Termin frei gehalten. Danach werden freiwerdende Plätze durch neue Gruppenteilnehmer:innen besetzt.

### **Das Jahrestraining ZAPCHEN ist nur dreiteilig buchbar.**

Am Training ist die Teilnahme an allen drei Seminaren verpflichtend, bei Fehlen kann im ersten Trainingsjahr keine Kursgebührenrückzahlung erfolgen. Im zweiten Trainingsjahr gibt es eine Kulanzvereinbarung, falls die Teilnahme an einem der Seminare nicht möglich sein sollte.

**Terminhinweise** auf ZAPCHEN Einführungsseminare & Online-Abende:

<https://apsys.org/veranstaltungen/einfuehrungsseminar-refresher-zapchen-2/>

<https://www.zapchen-kassel.com/online-veranstaltungen/>



**Cornelia Hammer**

Jg. 1953, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Lehrerin für ZAPCHEN, in eigener Praxis tätig.

**Videos & Podcasts & Literatur:** siehe

<https://apsys.org/veranstaltungen/einfuehrungsseminar-refresher-zapchen-2/>

**Detailinformationen und Anmeldung:** <https://apsys.org/veranstaltungen/jahrestrainingzapchen/>

### **ANMELDUNG**

Bitte schriftlich via E-mail, Online-Formular oder per Postweg an Institut APSYS KG, Leonhardstr. 91/I, 8010 Graz, [office@apsys.org](mailto:office@apsys.org), [www.apsys.org](http://www.apsys.org) und durch Überweisung des Seminarbeitrags auf das Konto des Institut APSYS KG, Stmk. Bank und Sparkassen AG, IBAN: AT82 2081 5000 0484 9824, BIC: STSPAT2GXXX (Stichwort: Jahrestraining ZAPCHEN)

Nach schriftlicher Anmeldung (mittels Online-Formular) erhalten Sie von uns per E-Mail die Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldeanfrage bis **10. November 2024**. Anmeldungen nach dieser Frist sind möglich, solange es freie Plätze gibt.

### **RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN**

Im Sinne des Konsumentenschutzgesetzes haben Teilnehmer:innen das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen von einem Vertrag zurückzutreten. Die Rücktrittsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses (= Tag des Versands einer Anmeldebestätigung durch APSYS nach Einlangen Ihrer Anmeldung). Zur Wahrung der Rücktrittsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Rücktritts vor Ablauf der Rücktrittsfrist schriftlich gesendet wird.

### **STORNOBEDINGUNGEN**

Bei einem schriftlich bekannt gegebenen **Rücktritt** bis vier Wochen vor Trainingsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 90,00 verrechnet. Danach ist der volle Seminarbeitrag fällig, wenn der für Sie reservierte Seminarplatz nicht durch eine/n Ersatzteilnehmer:in aus unserer Warteliste - soweit eine vorhanden ist, besetzt werden kann.

Kann der Platz durch jemanden aus der Warteliste nachbesetzt werden, verrechnen wir eine Stornogebühr von EUR 60,-.

Eine **Umbuchung** ist organisatorisch zeitintensiv, daher verrechnen wir hierfür einen Kostendeckungsbeitrag in der Höhe von EUR 60,-.