

## Einführungsseminar & Refresher ZAPCHEN

**TERMIN** Freitag, 09. Oktober, 14:00 – Sonntag, 11. Oktober 2026, 13:00 Uhr

**ORT** derTrattner (Schöcklblick & Trattnerhof), 8102 Semriach

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.

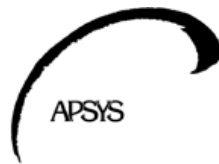
Die Übungen, die uns im Grunde tief vertraut sind, sind eine unerwartet einfache Einladung an uns als Körper/Energie/Bewusstheit, die uns innewohnende Freude, Präsenz und Gelassenheit wieder zu erleben.

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.



Im Workshop wird zunächst in die Basisübungen des ZAPCHEN eingeführt und dann am Beispiel eines Körpersystems die Möglichkeit der unterstützenden, „wohl-wünschenden“ Intervention gezeigt.

### **SCHWERPUNKTE**

Basisübungen des ZAPCHEN, Vertiefung. Direkte Modifikation körpereigener Stresssysteme und Stressregulation in Einzel- und Partnerübungen, persönliche und berufsbezogene Anwendung.

### **ZIELGRUPPE**

Zielgruppe sind Menschen, die für sich eine unterstützende Übungsweise suchen, um sich im eigenen Körper zu beheimaten: Berater:innen, Coaches, Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen, Pflegekräfte und alle, die mit Menschen arbeiten, können Anregungen für Ihre tägliche Arbeit finden – sowohl zur Selbstfürsorge als auch für die Anwendung in ihren beruflichen Kontexten.

Zum Seminar sind sowohl Einzelpersonen als auch Paare willkommen.

**Hinweis:** Wenn genug Psychotherapeut:innen angemeldet sind, ist geplant eine Zertifizierung beim ÖBVP zu beantragen.

**BEGINN** Freitag, 09. Oktober, 14:00 – Sonntag, 11. Oktober 2026, 13:00 Uhr

**LEITUNG** Cornelia Hammer, Bernhard Hammer

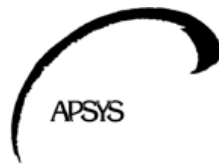
**KOSTEN** € 360,00 (300,00 plus 20% MwSt)

**TEILNEHMER:INNEN** maximal 30 Personen

**ORT** derTrattner, Unterer Windhof 15+18, 8102 Semriach

### **WEITERE INFORMATIONEN und ANMELDUNG**

<https://apsys.org/veranstaltungen/einfuehrungsseminar-refresher-zapchen-3/>



## **KONTAKT**

### **Institut APSYS KG**

Christine Blumenstein-Essen, Guni-Leila Baxa, Riki Fink  
Krenngasse 12  
A-8010 Graz

Tel 43 (0) 681 / 81 11 35 64

(Di 9:00 Uhr – 12:30 Uhr)

E-mail [office@apsys.org](mailto:office@apsys.org)

Homepage [www.apsys.org](http://www.apsys.org)

### **Bankverbindung**

Institut APSYS KG

Steiermärkische Bank und Sparkassen AG

IBAN: AT82 2081 5000 0484 9824

BIC: STSPAT2GXXX