



## **Online-Einführungsseminar & Refresher ZAPCHEN**

**mit Cornelia Hammer**

**15. Februar 2025**

### **Inhalte**

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.

<b>Termin</b>	15.02.2025
<b>Leitung</b>	Cornelia Hammer  Jg. 1953, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Lehrerin für ZAPCHEN, in eigener Praxis tätig
<b>Ort</b>	Online (ZOOM)
<b>Seminarzeiten</b>	10.00 – 13.00 Uhr / 15.00 – 18.00 Uhr
<b>Stundenanzahl</b>	8 Arbeitseinheiten à 45 min.
<b>Seminarbeitrag</b>	EUR 144,- (EUR 120,- + 20% MwSt.)
<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Anmeldung</b>	Bitte schriftlich via E-mail, online oder Postweg bei Institut APSYS KG, Leonhardstr. 91/I, 8010 Graz, office@apsys.org, 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

### **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. 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 01.01.2025 wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- verrechnet. Danach ist der volle Beitrag zu bezahlen, wenn der für Sie reservierte Platz nicht durch eine/n Ersatzteilnehmer\*in nachbesetzt werden kann.

## **Hinweis**

### **Jahrestraining ZAPCHEN 2025/26** in Semriach bei Graz

Teil 1: 15. - 18. Mai 2025

Teil 2: 23. - 26. Oktober 2025

Teil 3: 22. - 25. Jänner 2026

Detailinformationen und Anmeldung:

siehe <https://apsys.org/veranstaltungen/jahrestrainingzapchen/>

Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining ist der Besuch eines Einführungsseminars in ZAPCHEN

## **Literatur**

Hammer, C. (2019): Im Körper zuhause sein. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag

Video: 5 Fragen an ... Cornelia Hammer <https://www.youtube.com/watch?v=E65CPksKDVE>

Henderson, J. (2001): Embodying Well-Being. Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. Übungsbuch. Bielefeld: AJZ Verlag.

Henderson, J. (2005): The Hum Book - Das Buch vom Summen. Bielefeld: AJZ Verlag.

## **Kontakt**

### **Institut APSYS KG**

Christine Blumenstein-Essen, Guni-Leila Baxa, Riki Fink

Leonhardstraße 91/I  
A-8010 Graz

Tel.: +43 (0) 316 / 32 52 9-1  
Mobil: +43 (0) 681 / 81 11 35 64  
(Di u. Mi 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  
Stmk. Bank und Sparkassen AG  
IBAN: AT82 2081 5000 0484 9824  
BIC: STSPAT2GXXX