



**Marion von Gienanth, Dr. phil.,  
Hilfe zur Selbsthilfe – autorisierte Zapchen Lehrerin**

## **Sich in Richtung Wohlfühlen bewegen durch Zapchen Somatics**

### **Jahrestraining 2020/21**

Das Jahrestraining, das weitestgehend auf Zapchen Somatics beruht, richtet sich an jeden, der „Embodying Well-Being“ für sich selbst und zur Anwendung mit anderen lernen will. Es geht nicht darum, an sich etwas zu verbessern, sondern allmählich auf allen Ebenen unseres Seins Bewusstheit zu erlangen. Es ist ein Weg wachsender Empathie für sich selbst und andere sowie des Wahlvermögens für die eigene Befindlichkeit.

Wir arbeiten mit den Zapchen Basics aus Julie Hendersons Buch *Embodying Well-Being*: Spielerische Übungen, die sie Kindern und Tieren abgeschaut hat, weil diese spontan wissen, wie sie sich wohlfühlen können; einfache meditative Übungen, die uns im „Resting Down“ helfen Spannungen loszulassen und das Wohlfühlen wieder zu erlernen. Es geht darum, die Pulsation im Körper zu aktivieren, so daß wir uns lebendiger und froher fühlen. Die innere und äußere Aufrichtung gibt uns mehr Selbstbewusstsein und mehr Präsenz. Über Atem, Stimme, Bewegung und Visualisation können wir lernen zu entscheiden, was wir fühlen, besonders hilfreich bei Ärger und Angst! Ein weiterer Schwerpunkt ist zu üben „die energetischen Muskeln“ zu bewegen, um uns zum einen besser zu schützen, zum anderen „sichtbarer“ zu sein (*Der innere Geliebte*). Je besser wir uns selbst wahrnehmen, desto besser nehmen wir die Menschen um uns wahr. Es entwickelt sich Mitgefühl und die Fähigkeit, andere da zu unterstützen, wo sie es gerade brauchen. Wir lernen im Jahrestraining auch seelische und körperliche Traumata, die sich in unserem Körper eingekapselt haben, als Energiemuster zu entdecken und diese bei uns selbst und bei anderen durch präsente Berührung einzuladen sich aufzulösen, so daß an diesen Stellen die körpereigene Pulsation wieder auftaucht.

Zapchen Somatics wird von Dr. phil. Julie Henderson, USA, und Prof. Dr. med. Tony Richardson, Australien, seit 40 Jahren entwickelt. Es verbindet westliche Psychologie und Körperarbeit mit altem tibetischen Wissen um Körper als Bewusstheit und macht uns zu mitfühlenderen Menschen. Das unterscheidet es von den bekannten Achtsamkeitstrainings. Tony Richardson bringt auch Erkenntnisse der Gehirnforschung ein – vor allem, wenn es um Gelassenheit oder chronische Schmerzen geht.

Das Training ist als Beginn einer zertifizierten Ausbildung zum Gruppenleiter und Lehrer gedacht, kann jedoch auch einfach für sich selbst angewendet bzw. in den Beruf integriert werden..

## **2020**

**Modul 1** (Wochenende),  
als Schnupperkurs möglich  
14. – 16. Februar

### **Wie Sorge ich für mich selbst und kläre meine Umgebung?**

Der Alltag fordert uns heraus und lässt uns oft über unsere Grenzen gehen. An diesem Wochenende üben wir: Zapchen Basics für das „Wohlfühlen trotz allem“, Grenzen zu setzen, unseren „Stand“ bewusst zu schaffen, unser Herz zu schützen und doch im Mitgefühl zu sein, Bewegen der „energetischen Muskeln“ für eine größere Freiheit in der Wahrnehmung und in den Emotionen, - Klärung des Raumes von Belastungen.

**Modul 2 (Wochenende)**, als Schnupperkurs möglich  
15. Mai - 17. Mai 2020,

### **Präsenz und Berührung – Ebenen der Wahrnehmung**

An diesem Wochenende geht es darum, spielerisch mit unserer Wahrnehmung umzugehen und die Bewusstheit des Körpers zu erforschen – bei uns selbst und bei anderen. Wenn wir einer Person unsere Hand auflegen, wo sie es gerade braucht, nehmen beide das Gleiche wahr? Wie können wir anderen Menschen begegnen, ohne den gewohnten Austausch über Worte? Die Erfahrung zeigt, daß sich mit diesen Übungen grundlegend der Bezug zur Umgebung zu verändern beginnt hin zu mehr Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, auch zu mehr Großzügigkeit, Harmonie und Humor im täglichen Umgang.

**Modul 3 (verlängertes Wochenende) 09.-12.Juli 2020**

### **Märchenerzählen als Übung der Intuition zu vertrauen**

Märchenerzählen öffnet uns spielerisch den Raum, der größer ist als unser „Mind“. Wir erleben, wie wir Märchen „empfangen“, die weitaus weiser sind als was wir uns ausdenken könnten und oft verblüffend passend für die Adressaten. Beim Märchenerzählen wächst das Vertrauen, dass wir nichts tun müssen, dass alles schon da ist in dem grenzenlosen geistigen Raum der Möglichkeiten. Hat man einmal dieses Vertrauen, kann man es auch für einen wichtigen Brief, Vortrag, für künstlerische Tätigkeit oder den nächsten Handlungsschritt anwenden.

**Modul 4 (Wochenende)**

13.-15. November (auf Wunsch bis Montag, den 16. Nov., 13 Uhr)

### **Auflösen gespeicherter Muster von Traumata**

Hier geht es speziell um die Berührung von Schichten, die der Körper weggepackt hat, weil er sie schützen wollte wie zum Beispiel Schläge. Körperschichten können auch über Jahrzehnte unter Schock stehen. Das können seelische Geschehnisse sein, aber auch körperliche wie der Schock des Gewebes durch eine OP oder einen Sturz. Wenn diese Schichten von Präsenz berührt werden, können sie sich öffnen und in die Lebendigkeit zurückkehren.

# 2021

**Modul 5 (fünf Tage)**

12.– 16. Februar 2021

### **Wahrnehmungsschulung: Erkennen und Verändern innerer und äußerer Haltungen - alleine und in Beziehungen**

Du hast bis zu diesem Modul Deine Wahrnehmung vermutlich gut genug geschult, um Deine eigenen Experimente damit zu machen. Wenn jemand zu mir kommt mit einer Bitte um Hilfe, schaue ich zuerst auf die äußere Haltung. Ihr habt alle schon ausprobiert, dass Ihr, wenn Ihr den Kopf nach vorne oder hinten abknickt, nicht in Becken kommen könnt. Daß du im Becken bist, ist essentiell dafür, dass du dich sicher fühlst.

Aber hier beginnt für die äußere Person schon die Herausforderung der weitergehenden Wahrnehmung. Es kann sein, dass der Mensch, den Du anschaust, ganz normal vor Dir sitzt, und Du nicht an seiner Kopfhaltung oder hängenden Schultern ablesen kannst, dass er nicht im Becken ist. Als inneres Programm ist da oft eine Angst: Sich richtig niederzulassen, könnte ja gefährlich sein. Auch kann es sein, dass Menschen aufgrund von Schicksalsschlägen innerlich gebeugt sind oder am Boden liegen. Sie wundern sich, dass sie keine Empathie entwickeln können. Die innere Körperhaltung wirkt mehr als die äußere und wird vom Gegenüber unbewusst wahrgenommen. Man kann sie verändern und damit Beziehungen verändern. Wir werden mit praktischen Beispielen aus deinem Alltag arbeiten. In diesem Seminar wird es lange Phasen für eigenes „Resting down“ geben.

**Modul 6 (Wochenende) 28.-30 Mai 2021**

### **Verändern von Gefühlen durch Atem, Stimme, Bewegung und Visualisation**

Wir können entscheiden, was wir fühlen möchten. Zapfen Somatics bietet viele Möglichkeiten. Wenn man sich z.B. bei einem Schreck nicht innerlich hoch und zusammenzieht, sondern mit dem Bewusstsein ins

Becken geht, kommen andere neurochemische Informationen im Gehirn an, und man kann mit der Gefahr furchtloser umgehen. Wut kann man über den Körper in reine Heilkraft für sich selbst verwandeln. Mit solchen Möglichkeiten werden wir arbeiten, die uns grundlegend befähigen mit dem Alltag anders umzugehen.

### **Modul 7 (Wochenende)**

3.-5. September 2021

#### **Stacking und Lehren mit dem Körper als Bewußtheit**

„Stacking“ ist ein Ausdruck von Julie für eine Übung, Körper-Energie-Mind zusammenzubringen und aus diesem Bewußtsein heraus den Körper zu bitten, alte Muster aufzulösen. So habe ich schon gesehen wie Jahrzehnte alte Ängste nachhaltig weggingen und ich konnte viele meiner eigenen Muster erfolgreich auflösen.

Die Intelligenz des Körpers geht weit über das bewusste Denken hinaus. Unsere Körper verarbeiten pro Sekunde 60 Millionen in unserem Denken nur noch 15 Bytes ankommen. Indem wir lernen, als Körper bewusst zu sein, eröffnen sich neue Wege der Kommunikation und des Lernens.

### **Modul 8 (Wochenende) 26.- 28. November 2021 Auftreten**

Auftreten bedeutet Erdung wie das Wort sagt: "Auf (etwas) treten“.

Aber auf dem Hintergrund von Zapchen bedeutet es auch Präsenz: verbunden, in Liebe sein, im Well-wishing sein, bevor du auftrittst. - Mutuality: dich spüren und den oder die anderen spüren, daher nicht reagieren, sondern dich einfühlen in den anderen und dann agieren - bei öffentlichen Auftritten geht es darum, den Raum vorzubereiten, dich mit Weisheitspräsenz zu verbinden, Reden und gleichzeitig von Körper zu Körper sprechen.

Im dritten Jahr kommen noch andere Themen dazu, voraussichtlich:

#### **Männlichkeit und Weiblichkeit Herz und Rippenzwischenräume, Wahrnehmung in der Natur, Rückenbewusstheit**

Das vierte Jahr widmen wir ausführlich der Anwendung des Gelernten

*People leave the workshops Marion teaches in a state of well-being and inner nourishment. Nothing more really needs to be said. If you would like to enrich your life and experience this is exactly the place to start or continue. I encourage you to give it a go.*

Julie Henderson Ph. D.

Die Wochenenden finden im Zapchenraum, Burghof Stauf, Burgweg 1, 67304 Eisenberg jeweils von Freitag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr statt. Die längeren Seminare beginnen auch um 18 Uhr, dann täglich von 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr, am letzten Tag bis 13 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Jahrestaining hat 10 volle Tage im ersten und 11 im zweiten Jahr, wobei der erste und letzte Tag als einer gerechnet werden. Es kostet jeweils 850 € inkl. Skript. Die Buchung der zwei Jahre kostet 1600 €. Bei Einzelbuchung kostet das erste und zweite Wochenende 190 €. Das gilt als Anzahlung, falls man weitermachen will. Nach den ersten zwei Modulen können keine Neuen aufgenommen werden. Wer ein Modul nicht mitmachen kann, erhält einen entsprechenden Gutschein für ein Retreat.

Ermäßigung oder Ratenzahlung nach Absprache.

Die Termine des zweiten Jahres können noch verändert werden, falls sie bei zu vielen Teilnehmern nicht passen. Die Bio-Mahlzeiten und die Übernachtungen werden vom Well-Being Gästehaus Burghof Stauf berechnet:

[info@gaestehaus-stauf.de](mailto:info@gaestehaus-stauf.de). Ab Oktober 2019 übernimmt voraussichtlich Karsten Bessai aus Rosenthal das Gästehaus als Pächter. Er ist Biokoch und Hotelier.

**Vorgespräch erforderlich:** Terminabsprache 06351-125612 oder [info@motomoto.org](mailto:info@motomoto.org)

**Literatur:** Julie Henderson: „Embodying Well-Being“, AJZ Verlag, Bielefeld 2001 (deutsch-engl.)

Julie Henderson: „Erweckung des Inneren Geliebten“, AJZ Verlag, Bielefeld 2006

Julie Henderson: „Das Buch vom Summen“, AJZ Verlag, Bielefeld 2007 (deutsch/engl.)

Cornelia Hammer: „im Körper zu Hause sein - Mit Zapchen zu Leichtigkeit und Wohlbefinden“, Carl-Auer Verl., 2019

*Body rests like a mountain / Breath moves like the sea/ Heart like the sky*

Julie Henderson

## **Anmeldeformular**

Per Post oder einscannen und schicken an [info@motomoto.org](mailto:info@motomoto.org)

**Marion von Gienanth**  
**Burgweg 1**  
**D-67304 Eisenberg**

.....  
Name

.....  
Adresse

.....  
e-mail

.....  
Tel.

**Hiermit melde ich mich für das Jahrestraining 2020 an**  850 €

**Hiermit melde ich mich auch schon für 2021 an**  1600 €

Ich möchte folgendes Seminar ..... als Schnupperwochenende buchen  190 €  
(bei anschließender Anmeldung zum Jahrestraining wird der Betrag angerechnet)

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung auf folgendes Konto  
IBAN DE40540519900107217762  
BIC MALADE51ROK

Bis 14 Tage vor Beginn entstehen bei Rücktritt keine Kosten, danach werden 50% der  
Seminargebühr berechnet. Bei Absagen später als 3 Tage vor Seminarbeginn ist keine  
Erstattung möglich.

Ich bin mit den o.g. Bedingungen einverstanden und trage für meinen Gesundheitszustand  
im Seminar die volle Verantwortung.

.....  
Datum

.....  
Unterschrift