

## Inmitten von allem bei sich zu Hause sein

### Eine Einführung in ZAPCHEN SOMATICS speziell für Männer

Viele Männer engagieren sich mit großer Verantwortung im Beruf, in der Familie und im Alltag – und spüren zugleich den Wunsch, zur Ruhe zu kommen, bei sich anzukommen und neue Wege zu finden, um mit Belastungen kraftvoller und gelassener umzugehen

Ob wir die Vielfalt des Lebens genießen und mit Freude erleben können, hat viel damit zu tun, wie sicher wir uns selbst in unserem Körper „zu Hause“ fühlen. Sowohl die Fähigkeit empathisch und mitfühlend zu sein, als auch die Möglichkeiten klare Grenzen zu setzen, brauchen ein sicheres Gefühl für uns selbst. Dieses Gefühl hat seine tiefsten Wurzeln der Wahrnehmung von uns als Körper und ist gegründet in einem „zu Hause sein“ im eigenen Körper.



**Zapchen Somatics** bietet hier einen einfachen, zugleich tiefgründigen und humorvollen körperorientierten Zugang zu innerer Ausgeglichenheit – ohne Leistungsdruck, dafür mit Achtsamkeit, Klarheit und spürbarer Wirkung auf Körper und Geist.

Die Methode wurde von **Dr. Julie Henderson** entwickelt und wird in Deutschland u. a. von **Dr. Bernhard Hammer** vermittelt. Sie verbindet Elemente westlicher Psycho- und Körpertherapieverfahren und neue neurobiologische Erkenntnisse mit meditativen Elementen aus der Tradition des tibetischen Buddhismus. Wir nutzen in den Übungen Bewegung, Atmung, Stimme und Berührung als Möglichkeiten uns achtsam mit unserem ursprünglichen Wohl-Sein in Verbindung zu bringen **auch inmitten herausfordernder Lebensumstände**. Die Übungen sind leicht verständlich, häufig spielerisch – und wirken dennoch tief und nachhaltig.

---

### Was erwartet Sie in diesem Seminar?

- **Einführung in die Basisübungen von Zapchen**  
Sie lernen einfache, körperzentrierte Übungen wie z. B. Seufzen, Gähnen, sich schütteln und Summen kennen, die das Nervensystem beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.
- **Stärkung von Selbstwahrnehmung und Präsenz**  
Sie erfahren, wie Sie sich im eigenen Körper wieder „beheimaten“ können – und wie daraus ein klareres Gefühl für Bedürfnisse, Grenzen und innere Ausrichtung entsteht.
- **Stressabbau durch körperliches Erleben**  
Statt im Kopf zu kreisen, lernen Sie, Anspannung über den Körper loszulassen – und in einen Zustand von Leichtigkeit, Klarheit und Gelassenheit zurückzufinden.
- **Verständnis für Selbstregulation und innere Prozesse**  
Sie erhalten fundierte Impulse aus Neurobiologie, Körperpsychotherapie und Achtsamkeit, um die Wirkung der Übungen besser zu verstehen und in den Alltag zu integrieren.
- **Männergruppe als kraftvoller Erfahrungsraum**  
In einer achtsamen, respektvollen Gruppe erleben Sie ehrlichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und die Möglichkeit, neue Perspektiven auf sich selbst zu gewinnen.

---

### Für wen ist das Seminar gedacht – und was bringt es Ihnen?

Dieses Seminar richtet sich an Männer, die sich selbst auf neue Weise begegnen möchten – über den Körper, im Kontakt mit anderen, mit einem bewussteren Umgang mit Stress und innerer Ausrichtung. **Zapchen** lädt ein, zu einer gesunden, lebendigen Verbindung mit sich selbst.

Sie entwickeln dabei:

- mehr Vertrauen in den eigenen Körper und Ihre Intuition
- ein besseres Gespür für Regeneration, Grenzen und Bedürfnisse
- Präsenz und Gelassenheit im Kontakt mit anderen
- eine Form von Stärke, die von innen kommt – aus Ruhe, Klarheit und Selbstverantwortung

### Besonders geeignet ist das Seminar für Männer, die:

- sich selbst und ihren Alltag bewusster gestalten möchten
- neue körperbezogene Wege zur Stressreduktion suchen
- neugierig sind auf persönliche Entwicklung jenseits starrer Rollenbilder
- einen offenen, achtsamen Rahmen für Begegnung und Austausch schätzen

## Teilnahme und Rahmenbedingungen

- **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich**
- Die Übungen sind leicht umsetzbar und auch im Alltag anwendbar
- Das Seminar bietet Raum für Übung, Austausch und Reflexion
- Sie entscheiden selbst, wie weit Sie sich einbringen möchten – alles geschieht in Ihrem Tempo

---

### Zapchen ist kein Training – es ist ein Ankommen.

Ein Weg, sich als Mann wieder zu spüren, tiefer zu entspannen und mit neuer Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

**„Seit einigen Jahren nehme ich an Zapchen-Seminaren teil, die mich selbst bereichern und meine Arbeit in den Männergruppen prägen.“ – Gerd Humbert**

Das Erkennen und Leben der eigenen Ressourcen stärkt die Persönlichkeit. Reflektierte, vielfältige Männerbilder – verbunden mit fachlicher Begleitung – lassen sich in den Alltag übertragen. Die Teilnehmer übernehmen Verantwortung für sich selbst und ihr Umfeld – und leisten so einen Beitrag zu einer bewussten, gleichberechtigten Gesellschaft.

**Trailer (Auditorium Netzwerk) zu einer Einführung in Zapchen Somatics von Cornelia Hammer: [Link!](#)**

---

### Anmeldung und Informationen:

**Teilnahmegebühr: 250 €**

#### **Leitung:**

**Dr. med. Bernhard Hammer** (FA für Psychiatrie/ Psychotherapie, FA für Psychosomatische Medizin/Psychotherapie und Körpertherapeut) arbeitet in eigener Praxis. Nach langjährigem Training durch Dr. Julie Henderson ist er als ZAPCHEN Lehrer autorisiert und hat das ZAPCHEN TSOKPA INSTITUT KASSEL mitbegründet. Er unterrichtet ZAPCHEN in alltagsbegleitenden Übungsgruppen, Retreats, Trainings, Inhouse Fortbildungen und gibt ZAPCHEN Fortbildungen.

#### **Organisation:**

Gerd Humbert [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de) Bei Fragen Email an [gerd.humbert@gmx.de](mailto:gerd.humbert@gmx.de) in Zusammenarbeit mit dem **WISL** Wieslocher Institut für systemische Lösungen | [Link.](#) unterstützt von [www.zapchen-kassel.com](http://www.zapchen-kassel.com)

**Seminar-Anmeldung: [Link!](#)**

**Anm.schluss: 17.10.2025**

#### **Termin:**

Wir beginnen am **Freitag 27.03.2026** um 16.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen und enden am **Sonntag 29.03.2026** mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr.

#### **Ort:**

Hofgut Rineck GmbH | Hofgut Rineck 1 | 74834 Elztal-Muckental | [Link.](#)

Das Seminarhaus Rineck bietet auf 190 ha Alleinlage im Odenwald einen schönen Rahmen auch für Ausgleich und Erholung.

**Bitte beachten Sie**, dass die Anmeldung in Rineck getrennt erfolgt und die Kosten für Übernachtung und Vollpension gesondert zu erbringen sind.

Sie betragen 109 € Einzelzimmer, 95 € Getrennte Doppelzimmer, 85 € Dreibettzimmer, pro Tag und Person.

Anmeldung: <https://www.hofgut-rineck.de/index.php/room/buchen>

#### **mitbringen:**

Bitte eine Unterlage (Yogamatte oder Isomatte o.ä.) , ein Meditationskissen und eine Decke zum Zudecken mitbringen.

#### **Sonstiges:**

**Zahlungsbedingungen: Bitte haben Sie Verständnis, dass unsere Platzzusage erst nach Eingang der Teilnahmegebühr, zahlbar vier Wochen nach Erhalt unserer Rechnung, verbindlich wird.**