

Gestalt-Netzwerk Südwest e.V.

Karin Becker-Weißkopf *Somatische Meditation mit Übungen aus dem Zapchen in der Gestaltpraxis*

Im Laufe meiner langjährigen Praxistätigkeit und der Arbeit mit (entwicklungs-) traumatisierten Menschen, bin ich, auf der „Reise in die Landschaft dieser Klient*innen“, oft mit Gestaltarbeit und den klassischen Trauma Verfahren an eine Grenze gestoßen.

Um die Erfahrungen und Erlebnisse, die tief im Körpergedächtnis verankert sind, zu lösen, braucht es aus meiner Erfahrung neben einem gut regulierten Nervensystem auch ein **im KörperSein (1)**. Dieses **im KörperSein** wird durch die Praktiken des **Zapchen Somatics (2)** in spielerischen, lebendigen und anstrengungsfreien Übungen angeregt. Es geht darum, in den Körper zu lauschen, ihm wohl zu wünschen und sich so dem Körper wertfrei und liebevoll zuzuwenden.

Seit nunmehr 8 Jahren praktiziere ich selbst Zapchen Somatics in regelmäßigen Retreats und Seminaren und integriere die Praktiken, die die Möglichkeit zur Selbstregulation in einer liebevollen Art und Weise ermöglichen, in meine Arbeit in der Gestalttherapie.

An diesem Abend möchte ich euch Zapchen durch Übungen näher bringen und gerne Fragen beantworten.

Karin Becker-Weißkopf, 1961 geboren, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Analytische Gestalttherapeutin (Bonner Centrum für analytische Gestalttherapie), Diverse Weiterbildungen seit 2006 in Körperarbeit (Erika Lützner-Ley, Wieslocher Institut), EMDR, SEI bei Dami Charf, seit 2015 fortlaufende Weiterbildung in Zapchen (Wieslocher Institut, **Tsokpa Institut** Kassel und Gießen).

Literatur:

Cornelia Hammer: Im Körper zu Hause sein - mit Zapchen Somatics zur Leichtigkeit und Wohlbefinden, Carl-Auer Verlag, 2019,

Julie Henderson: Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann, AJZ Verlag, 2014

- Termin:** Freitag, den 21.11.2025
Freitag: 19:30 Uhr geselliges Beisammensein, 20:00 Uhr Vortrag
Ort: Zentrum für Yoga und Bewegung, Heidelberg, Burgstraße 61
Kursgebühr: Für Mitglieder frei und 5,-€ für Gäste