

## ● TERMIN & PREIS

**Do., 15.4., 18.30 h –  
So., 18.4.27, 14.00 h**

Kursgebühr 390 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 270431


\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

## ● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:  
Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339  
Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

 **ZIST** ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

### Das Programmangebot von ZIST umfasst

#### SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

#### FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.

#### ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

#### WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

### ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
Telefon **+49-8856-93690**

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



Ulrike Wichtmann

**ZAPCHEN SOMATICS – ODER:  
WIE MAN SICH MIT ALLEDDEM  
SCHNELLER WIEDER WOHL  
FÜHLEN KANN\***



FORTBILDUNG – WORKSHOP

APRIL 2027

# ZAPCHEN SOMATICS

## ● KURSBESCHREIBUNG

Mit *Zapchen somatics* möchte Ulrike Wichtmann eine innovative Methode mit Ihnen teilen, die das Mysterium der Einheit von Körper, Bewusstsein und Beziehung erfahrbar macht und eine neue Aufmerksamkeit und ein neues Verständnis in die Prozesse bringt, die zu Heilung und Reifung unseres Organismus führen. Westliche Neurowissenschaften haben dabei Pate gestanden ebenso wie das uralte Heilwissen aus dem tibetischen Vajrayana-Buddhismus.

Wir werden in diesem Einführungskurs die Übungen aus dem Grundlagenbuch *Embodying Well-Being* gemeinsam praktizieren und auch erste Schritte in die Praxis der Energielenkung machen. Die mehr als zwanzigjährige Erfahrung von Ulrike Wichtmann als Schülerin von Julie Henderson, der Begründerin von Zapchen, unterstützt die Tiefe der möglichen Erfahrungen. Eingeladen sind Menschen nicht nur in helfenden Berufen (im weitesten Sinn), die ihr Inventar und ihr Verständnis erweitern wollen, nicht zuletzt für sich selbst.

Ulrike Wichtmann ist außerdem Herausgeberin eines in mehrere Sprachen übersetzten Manuals, mit dem Geflüchtete zu Trauma-Erst Helfern ausgebildet werden. Das ist ein Beispiel für die breit gefächerten Anwendungsbereiche, in denen *Zapchen somatics* zur Anwendung kommen kann.

Bitte bringen Sie eine eigene Decke und ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, und alles, was das Wohlbefinden unterstützt, mit.

Literatur

Julie Henderson:

*Embodying Well-Being*

*Die Erweckung des inneren Geliebten*

*Das Buch vom Summen*

alle AJZ Verlag

## ● BIOGRAFIE



**Ulrike Wichtmann**, Dr. med., geb. 1952, Fachärztin für Psychosomatische Medizin/Psychoanalyse, Fachärztin für Anesthesiologie und Intensivmedizin, niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Praxis bei Landsberg am Lech. Schon seit ihrer Jugend an Erfahrung und wissenschaftlicher

Untersuchung von Bewusstsein interessiert. Dabei hat Julie Henderson, die Begründerin der Zapchen Methode, deren Schülerin Ulrike Wichtmann seit fast 35 Jahren ist, ihr Verständnis entscheidend beeinflusst. Mit ihrer Ermächtigung lehrt sie seit 25 Jahren Grundlagen und spezielle Anwendungsgebiete dieser innovativen und tiefgründigen Methode.

