

Zapchen somatics – Oder: Wie man sich mit alledem schneller wieder wohl fühlen kann*

Termin:	Fr., 10.4.2026, 18.30 h bis Di., 14.4.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	255 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260432
Leitung:	Ulrike Wichtmann

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

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Ulrike Wichtmann

Dr. med., geb. 1952, Fachärztin für Psychosomatische Medizin/Psychoanalyse, Fachärztin für Anästhesiologie 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.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/zapchen-somatics-oder-wie-man-sich-mit-alledem-schneller>