

# Mit einfachen Übungen zu einem leichteren Lebens- gefühl!



Cornelia Hammer  
**Im Körper zu Hause sein**  
Mit Zapchen Somatics zu  
Leichtigkeit und Wohlbefinden  
143 Seiten, Kt, 2019  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-8497-0302-8  
Auch als **eBook** erhältlich

## Über das Buch



Cornelia Hammer  
**Im Körper zu Hause sein**  
Mit Zapchen Somatics zu  
Leichtigkeit und Wohlbefinden  
143 Seiten, Kt, 2019  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-8497-0302-8  
Auch als **eBook** erhältlich

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist heute oft Arbeits- und Lebensstrukturen ausgesetzt, die Anspannung, Stress und Mühsal verursachen. Dazu kommen „eingefleischte“ Gewohnheiten, die den Zugang zum eigenen Körper verstellen – und damit den Weg zur Zufriedenheit mit dem eigenen Sein und Tun.

Zapchen Somatics ist eine körperbezogene Methode, die sich auf Erkenntnisse aus der Psychosomatik einerseits und Traditionen des tibetanischen Vajrayana-Buddhismus andererseits stützt. Der Körper wird hier als Quelle des „Well-Being“ erlebbar, eines Lebensgefühls, das Freude, Klarheit, Weite und Leichtigkeit einschließt.

Die sehr einfachen Übungen lassen Sicherheit und Zufriedenheit erleben, stärken die Selbstheilungskräfte und vertiefen die Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen um uns herum. Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln sich. Humor begleitet das Üben.

Cornelia Hammer gehört zur ersten Generation der Zapchen-Lehrer im deutschsprachigen Raum und hat die Methode bei ihrer Urheberin Julie Henderson erlernt.

## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_  
**Im Körper zu Hause sein**  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-8497-0302-8

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.  
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

**Carl-Auer Verlag GmbH**  
Vangerowstr. 14  
69115 Heidelberg

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

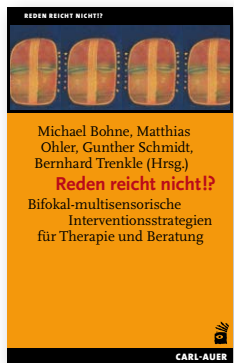
 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über die Autorin



**Cornelia Hammer**, Dipl.Psych., Psycho-  
logische Psychotherapeutin. Seit 1985  
Niederlassung in eigener Praxis. Fortbil-  
dung Psychoonkologie. Autorisierte Leh-  
rerin für Zapchen. Mitbegründerin des  
Zapchen Tsokpa Institutes Kassel

### Weitere Titel:



Michael Bohne / Matthias Ohler /  
Gunther Schmidt / Bernhard Trenkle (Hrsg.)

#### **Reden reicht nicht!?**

Bifokal-multisensorische  
Interventionsstrategien  
für Therapie und Beratung  
232 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2019  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-8497-0321-9

„Es sei allen empfohlen, die sich für bifo-  
kal-multisensorische Interventionsstrategien,  
interessieren.“  
Melchior Fischer,  
M.E.G.A.PHON, 9/16



Ulrich Sollmann

#### **Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation**

128 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016  
€ (D) 14,95 / € (A) 15,40  
ISBN 978-3-8497-0159-8

Ulrich Sollmann stützt das „Körperlesen“  
auf das persönliche Erleben und die eigene  
Einschätzung des Betrachters, auf seine  
Interpretation des Gesehenen. Die Sprache  
des Körpers umfasst als gemeinsames Er-  
lebnis immer beide Dimensionen: Ausdruck  
und Eindruck. Das Buch bietet eine kompak-  
te Einführung in die wichtigsten Aspekte  
nonverbaler Kommunikation.

## 5 Fragen an Cornelia Hammer

### ► Wie würden Sie in einem Satz beschreiben, was das Einzigartige, das Besondere an Zapchen ist?

Zapchen ist eine sowohl sehr einfache und schlichte als auch tiefgründige und weitreichende körperbezogene Übungsweise, die uns mit unserem ursprünglichen Wohlgefühl wieder in Verbindung bringt.

### ► Sie sagen, wir können verborgenes Körperwissen durch spezielle Übungen wecken. Wie macht sich das bemerkbar? Was macht es mit einem, wie fühlt man sich danach?

Die Basics, die Grundübungen im Zapchen, sind mehr eine Erinnerung an ein Körperwissen, das wir als Kinder alle hatten. Es geht dabei um sogenannte Selbstregulationsmechanismen, die uns als Menschen innewohnen. Als Kinder haben wir gegähnt, geseufzt, geprustet usw., ohne uns darum Gedanken zu machen. Wir lernen im Zapchen wieder, Spannung und Stress loszulassen und Freude und Wohlgefühl zu vergrößern. In den weiterführenden Übungen geht es auch darum Wohlgefühl – Well-Being – zu entwickeln, zu entfalten, zu verkörpern. Viele Menschen beschreiben vor allem, dass sie sich wohler, klarer und mehr „bei sich selbst“ fühlen durch die Übungen.

### ► Bei Zapchen geht es manchmal ausgelassen und fast schon albern zu. Fällt es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern leicht, sich darauf einzulassen?

Die wichtigste Vorgabe im Zapchen ist, nur zu tun, was man tun möchte – bzw. nichts zu tun, was man nicht möchte. Das ist eine ernstgemeinte Einladung, die eigene Wahrnehmung und die eigenen Grenzen sehr genau zu berücksichtigen. Wenn es einen Raum gibt, in dem wir wirklich dazu eingeladen sind, werden wir unbeschwerter. Ausgelassenheit und vielleicht Albernheit entstehen spontan und werden nicht „gemacht“. Niemand wird aufgefordert, über die eigenen Grenzen zu gehen, sondern eher ermuntert, die eigenen Grenzen sehr zu achten.

### ► Für wen ist Zapchen speziell geeignet? Braucht es eine gewisse körperliche Fitness oder eine innere Bereitschaft?

Es braucht ein bisschen Neugierde, eine Bereitschaft, etwas auszuprobieren. Es gibt aber keine Vorgaben für körperliche Fitness. An unseren Gruppen nehmen auch Menschen teil, die körperlich eingeschränkt sind, die sich in Krankheits- oder Heilungsprozessen befinden und vielleicht manche Übungen körperlich nicht mitmachen und dennoch von der Atmosphäre in der Gruppe profitieren.

### ► Kann man die Übungen aus dem Buch alleine zu Hause machen?

Die Übungen im Buch sind zum allergrößten Teil so ausgewählt, dass man sie auch alleine für sich zu Hause machen kann. Wir wissen aber, dass das Üben in Gruppen viel Freude macht und dass die Gemeinsamkeit mit anderen sich im Üben sehr wohltuend auswirkt. Manche Übungen erschließen sich leichter, wenn man eine direkte Anleitung erlebt. Außerdem kann man dann auch alle Fragen stellen, die auftauchen. Autorisierte Anleiter und Anleiterinnen können Aspekte von Zapchen deutlich machen, die sich mit Worten nicht so leicht beschreiben lassen, wie z. B. den Rhythmus des Übens. Aber abgesehen davon kann man mit den Übungen im Buch gut für sich alleine üben und damit viel Freude haben.