



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2019 / 2. Halbjahr

Schwanallee 17
35037 Marburg
Tel. 06421 - 22232
info@gap-pb-marburg.de
www.gap-gruppe.net

<p>16.08.2019 (18W) Freitag 16-20 Uhr 4-8 TN 20,- €/mit Aufstellung 70,-€ mit Dennis Danner</p>	<p>Aufstellungsseminar: Meinen Platz in der Welt finden! Bei personenzentrierten Aufstellungen können die Teilnehmer individuelle Fragen klären, die ihnen am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Verstrickungen werden sichtbar gemacht. Und es wird möglich, sie zu verstehen und aufzulösen. Die Teilnehmer werden auf diese Weise gestärkt, selbstbestimmt zu handeln und ihren eigenen Platz in der Welt zu finden.</p>
<p>22.08.2019 (19K) Donnerstag 18:15-19:45 Uhr 4-8 TN 90,- € (5 Termine) mit Dennis Danner</p>	<p>Wege zu konstruktiver Abgrenzung - ein Kurs über 5 Termine Manchmal sagen wir "ja", obwohl wir eigentlich lieber "nein" sagen würden. Wir stehen dann in dem Konflikt, dass wir uns einerseits schützen und behaupten wollen andererseits dazu gehören möchten. Wie können wir diesen Konflikt lösen? Wir widmen uns in dem Kurs der Fähigkeit zur konstruktiven Abgrenzung und der Kunst des zugewandten Nein. Weitere Termine: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09.2019</p>
<p>26.08.2019 (20V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Was hilft bei Übergewicht? Dicksein hat individuell ganz verschiedene Gründe und diese gilt es zu beachten, wenn sich etwas ändern soll. Daher werden in diesem Vortrag die vielfältigen Ursachen ebenso wie mögliche Wege aus dem Übergewicht aufgezeigt. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Weitere Vorträge in monatlicher Folge.</p>
<p>31.08.2019 (21W) Samstag 10-18 Uhr max. 5 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Die Kraft der Selbstliebe Altes loslassen. Neues zulassen. Auf dem Weg, unsere Visionen zu leben, begegnen wir inneren Widerständen, die uns davon abhalten, diese zu verwirklichen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.</p>
<p>02.09.2019 (22W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Trennung bewältigen Eine Trennung ist ein grundlegender Einschnitt in die Lebenssituation. Der Workshop stärkt die Teilnehmer, den oft als unfassbar erlebten Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können. Unbewältigtes kann abgeschlossen werden und eine Zuwendung zur eigenen Lebensgestaltung kann geschehen.</p>
<p>05.09.2019 (23K) Donnerstag 19:30-21 Uhr 6-8 TN 240,- € (10 Termine) mit Edgar Schröer</p>	<p>Sich selbst bejahen: Raus aus der Gewichtsspirale / Kurs über 10 Termine Orientiert an den individuellen Gründen für das Übergewicht lernen die Teilnehmer an zehn Kurs-Abenden Wege aus der Gewichtsspirale kennen. Selbstbejahung gelingt z.B. durch die Verbesserung des Selbstbildes aber auch dadurch, dass wir mit mehr Genuss und Achtsamkeit essen. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für Veränderungen. Dieser Kurs wird von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.</p>
<p>06.09.2019 (24W) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Mobbing - in Konflikten eine Haltung finden Der Workshop erklärt die Hintergründe von Mobbing. Übungen, die die Selbstbejahung stärken, helfen den Betroffenen: - sich aus dem Bann der Mobbenden zu lösen, - die innere Ruhe wieder zu finden und - aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.</p>
<p>09.09.2019 (25V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Kann denn Essen Sünde sein? Essen und Genießen sind Grundbedürfnisse und wichtig für ein glückliches und gesundes Leben. Dem steht die Selbst-Kontrolle unserer Bedürfnisse manchmal entgegen. Essen und Genießen ohne störende Gedanken ist daher der Inhalt des Vortrags. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>14.10.2019 (26W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Wenn die Familie auseinanderbricht - was hilft meinen Kindern? Eltern in Trennungssituationen stehen in einer Belastung, die nicht nur durch die eigene Verletztheit und Sorge um die eigene Alltags-/Lebensorganisation hervorgerufen wird. Sie stehen auch in der Sorge um ihre Kinder. Der Workshop regt betroffene Eltern an, die innere Balance zu suchen und zu finden / klar und sicher auf Trennungsreaktionen ihrer Kinder einzugehen / die Krise als Entwicklungsmöglichkeit zu erkennen.</p>
<p>14.10.2019 (27V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Der Feind in meinem Kopf. Essstörungen vorbeugen, erkennen und beheben. Wenn es beim Essen nicht mehr nur um Hunger und Appetit geht, sondern eine „Instanz im Kopf“ darüber entscheidet wann und was gegessen wird, ist dies immer mit körperlichen und seelischen Leiden verbunden. Im Vortrag wird erläutert, wie es dazu kommt und wie ein Weg aus der quälenden Selbstkontrolle gefunden werden kann. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>01.11.2019 (28W) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Life-Work-Balance - Burnout vorbeugen Basierend auf einer individuellen Bestandsaufnahme werden durch wachsende Selbstbejahung die persönlichen Kompetenzen erweitert, so dass man Stress und Herausforderungen besser gewachsen ist.</p>
<p>07.11.2019 (29K) Donnerstag 18:15-19:45 Uhr 4-8 TN 90,- € (5 Termine) mit Dennis Danner</p>	<p>Heilmeditationen - ein Kurs über 5 Termine Es werden Formen der Meditation vermittelt, die dabei helfen, Spannungen zu lösen und innere Stärkung zu erfahren / uns zu zentrieren und einengende Muster zu überwinden / belastende Gefühle und Empfindungen zu wandeln. Im gemeinsamen Austausch erhalten die Teilnehmer Impulse für die eigene Meditationspraxis. Weitere Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019</p>
<p>08.11.2019 (30W) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Intensiv-Kurs: Prüfungsangst In dem Workshop wird Prüfungsangst mit dem Konzept der Selbstbejahung beleuchtet. Damit wird sie nachvollziehbar und entspannter erlebt. Durch praktische Übungen werden die persönlichen Kompetenzen erweitert. Psychologische Prüfungsstrategien werden als Basis für erfolgreiche Prüfungen besprochen.</p>
<p>11.11.2019 (31V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Essen und Psyche: Wer bestimmt was wir essen? Wer bestimmt eigentlich, wann wer was isst? Ist es der Kopf oder doch eher der Bauch? Antworten dazu und einiges mehr erfahren Sie in diesem Vortrag. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>09.12.2019 (32V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Reizdarmsyndrom Die Diagnose Reizdarm steht am Ende vieler Untersuchungen. Doch wie damit umgehen? Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>

