



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2020 / 2. Halbjahr

Schwanallee 17
35037 Marburg
Tel. 06421 - 22232
pb-gap@t-online.de
www.gap-marburg.de

<p>14.08.2020 (18S) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 20,- €/mit Aufstellung 70,-€ mit Dennis Danner</p>	<p>Aufstellungsseminar: Meinen Platz in der Welt finden! Bei den Aufstellungen können die Teilnehmer Fragen klären, die ihnen am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Verstrickungen werden sichtbar gemacht. 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>24.08.2020 (19V) 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>04.09.2020 (20W) Freitag 17-19:30 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Intensiv-Kurs: Prüfungsangst Neben dem Verständnis von Prüfungsangst geht es im Workshop um die Auseinandersetzung mit der Angst und alten, ungesunden Glaubenssätzen. Eingebettet in das Konzept der Selbstbejahung erweitern sich durch praktische Übungen die persönlichen Kompetenzen und Stärken zum leichteren Bestehen von kommenden Prüfungen.</p>
<p>10.09.2020 (21K) Donnerstag 19:30-21 Uhr 6-8 TN 240,- € (10 Termine) mit Edgar Schröer</p>	<p>Sich selbst bejagen: 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. Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.</p>
<p>12.09.2020 (22W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Heilsamer Umgang mit Unversöhnlichkeit Wenn unsere Werte missachtet oder übergangen werden und wir darüber gekränkt sind, reagieren wir verständlicherweise mit Unversöhnlichkeit. Zurück bleiben dabei Kummer und Wut. Im Workshop erlernen Sie, durch Anerkennen der eigenen Werte in Übereinstimmung mit sich zu kommen und Sicherheit zu erfahren.</p>
<p>14.09.2020 (23W) 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>28.09.2020 (24V) Montag 19 Uhr 6-12 TN kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Möhrenautos und Obstkonfetti Essen soll Vieles leisten, insbesondere der gesundheitlichen Wirkung wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Dem stehen die Bedürfnisse der Kinder aber manchmal entgegen. Wie aus Kindern ohne Überforderung der Eltern ungezwungen, gesunde Genießer werden, ist Inhalt des Vortrags. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>19.10.2020 (25W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN 30,- € mit Ulrike Heinemann</p>	<p>Den Körper verstehen Auf Unausgewogenheit im Leben kann unser Körper mit Verspannungen, Krankheit oder anderen Symptomen reagieren. Diese Symptome können uns helfen zu verstehen, um was es uns seelisch wirklich geht.</p>
<p>26.10.2020 (26V) 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>30.10.2020 (27W) Freitag 17-20 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Oasen-Abend für Frauen in der Lebensmitte Eine Oase, das sind Palmen, Sand, Erholung. Zum Entspannen ist es wichtig, sich über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche im Klaren zu sein. Im Workshop erkunden wir diese und schauen, welche Hindernisse der Verwirklichung im Wege stehen. Durch Selbstbejahung entwickeln wir Schritte für eine konstruktive Verwirklichung. Möge der innere Urlaub beginnen...</p>
<p>30./31.10.2020 (28S) Fr 18 und Sa 15 Uhr 6-10 TN 60,- € mit Edgar Schröer</p>	<p>Selber Brot backen: Bekömmlich und lecker Sein Brot selbst zu backen, fördert die Bekömmlichkeit und bringt ganz neue Geschmackserlebnisse. Mit der wichtigsten Zutat Zeit wird Brot auch für Menschen mit empfindlichem Bauch wieder zu einem echten Genuss.</p>
<p>07.11.2020 (30W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>Resilienz - die tragende Kraft im Leben Verständlicherweise begegnen wir Krisensituationen mit Ablehnung und Widerstand und suchen Beschäftigungen, bei den wir uns gut fühlen. Doch leider halten die guten Empfindungen nicht lange an. Im Workshop lernen Sie als Alternative die Selbstbeachtung kennen, als zentrale menschliche Eigenschaft, als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.</p>
<p>12.11.2020 (31K) 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: 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2020</p>
<p>13.11.2020 (32W) Freitag 17-19:30 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Work-Life-Balance - Burnout vorbeugen Ein Wechsel aus Theorie und Praxis. Entspannungs-Techniken erweitern gemeinsam mit dem Konzept der Selbstbejahung persönliche Kompetenzen. So gestärkt lassen sich Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelter und kraftvoller bewältigen.</p>
<p>23.11.2020 (33V) 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 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>27.11.2020 (34W) Freitag 17-19:30 Uhr 4-8 TN 45,- € mit Sabine Scheide</p>	<p>Mobbing - Konflikte verstehen und beenden Der Workshop ermöglicht es Betroffenen, das Erleben von Mobbing zu verstehen. Übungen aus dem Konzept der Selbstbejahung helfen, sich aus dem Bann der Mobbenden zu lösen, die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.</p>
<p>12.12.2020 (35W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN 80,- € mit Ina Herzog</p>	<p>In Liebe sein mit sich Altes loslassen. Neues zulassen. Auf dem Weg, unsere Visionen umzusetzen, begegnen wir zuweilen inneren oder äußeren Widerständen, die uns davon abhalten im Leben weiter zu kommen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.</p>

