



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2025 / 1. Halbjahr

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

14.01.2025 (01V)
Dienstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Melanie Grebe

Vortrag: MS als Chance - Mein Weg zu mir
Am Beispiel eines persönlichen Therapieprozesses erfahren Sie, wie das Wachsen der Selbstbejahung in einer Psychotherapie helfen kann, auch die körperlichen Symptome einer chronischen Erkrankung (in diesem Fall MS - Multiple Sklerose) zu verbessern und damit die Lebensqualität zu erhöhen.

20.01.2025 (02V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Hochgewichtig?
Hilft Möhrchen knabbern und Selbstkontrolle? Was sagt die aktuelle Forschung? Stimmt die Gleichung dick = krank? Finden Sie Antworten in diesem Vortrag.

22.01.2025 (03K)
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide

Intensiv-Kurs: Prüfungsangst
Das Verständnis vom eigenen Erleben ist die Basis für die Auseinandersetzung mit der Prüfungsangst. Durch das Konzept der Selbstbejahung sowie durch das Verändern von Glaubenssätzen werden persönliche Kompetenzen gestärkt.

27.01.2025 (04W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Den Körper verstehen
Auf Unausgewogenheiten 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.

05.02.2025 (05V)
Mittwoch 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Reizdarmsyndrom
Die Diagnose Reizdarm bringt allein kaum Linderung. In diesem Vortrag geht es um Auswege aus der langjährigen Leidensgeschichte.

14.02.2025 (06W)
Freitag 17-21 Uhr
4-10 TN, 30,-€/80,-€ (mit
eigener Aufstellung)
mit Melanie Grebe

Personzentrierte Aufstellungen
TeilnehmerInnen können bei Aufstellungen Fragen klären, die ihnen am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Versstrickungen können sichtbar gemacht und aufgelöst werden. Dies ermöglicht, selbstbestimmt zu handeln und den eigenen Platz in der Welt zu finden.

17.02.2025 (07W)
Montag 17-20 Uhr
4-8 TN, 50,-€
mit Ulrike Heinemann und
Sabine Scheide

Prokrastination
Wie begegnet man dieser "Aufschieberei", die endlos Energie kostet und das Selbstwertgefühl schwächt? Im Workshop suchen wir durch Selbstbejahung den "Point of Return", um anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein.

18.02.2025 (08K)
Dienstag 18.30-20 Uhr
4-8 TN, 90,-€ (5 Termine)
mit Melanie Grebe

In Verbindung mit dem Inneren Kind
Das Innere Kind als Anteil in uns ist die Fähigkeit des Fühlens, Wahrnehmens und Lebendigseins. Durch seelische Verletzungen können wir davon abgetrennt sein. In dem Kurs können Sie mit dieser Seite wieder in Verbindung kommen, um Zugang zu Stärke und Lebensfreude zu finden, freier und selbstbestimmter handeln zu können, Nähe und Verbindung zu anderen zu erleben.

03.03.2025 (09W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Trennung bewältigen
Eine Trennung ist ein grundlegender Einschnitt in die Lebenssituation. Der Workshop stärkt die TeilnehmerInnen, den Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.

12.03.2025 (10W)
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 50,-€
mit Sabine Scheide

Mobbing - Konflikte verstehen und beenden
Das GAP-Konzept der Selbstbejahung ermöglicht, das eigene Erleben von Mobbing zu verstehen und hilft, sich aus dem Bann der Mobber zu lösen und damit die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.

12.03.2025 (11K)
Mittwoch 19-20.30 Uhr
6-8 TN, 240,-€
mit Edgar Schröer

Sich selbst bejahen: Raus aus der Gewichtsspirale!
Die Gründe fürs Hochgewicht sind bei allen verschieden. Deshalb ist das Vorgehen dieses Kurses orientiert an den individuellen Gründen. Lernen sie an zehn Kurs-Abenden Wege aus der Gewichtsspirale kennen. Grundlegend ist dabei die Selbstbejahung, die gelingt z.B. durch die Verbesserung des Selbstbildes. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für mehr Lebensqualität **Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.**

26.03.2025 (12W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Melanie Grebe

Krise als Chance
Jede Krise bietet uns Entwicklungspotential, auch wenn wir das erst einmal nicht sehen können. Es geht darum, was ich wirklich will in meinem Leben und wie ich dem möglichst nahe kommen kann. Der Workshop gibt Anstöße, das Potential in der Krise zu erkennen und für sich nutzbar zu machen.

31.03.2025 (13W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Sensibel und abgegrenzt
Wie kann ich mich abgrenzen, wenn die Eindrücke so in mich einfluten, dass ich mich selber verliere? Anregungen und Impulse dazu erhalten Sie in diesem Workshop.

15.05.2025 (14V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Gluten, Laktose und Fruktose. Was tun, wenn das Essen krank macht?
Immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, worauf zu achten ist, um besser mit den Beschwerden leben zu können.

04.06.2025 (15W)
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide

Resilienz und Burnout
Sich selbst im Stress durch wachsende Selbstbeachtung wahrnehmen; die Parteilichkeit mit dem eigenen Erleben steigern und durch Selbstbejahung persönliche Kompetenzen erweitern, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelt und kraftvoll zu begegnen.

04.06.2025 (16W)
Mittwoch 19.30-21 Uhr
6-12 TN, 36,40€
mit Edgar Schröer

Wege aus der Gewichtsspirale
Wege, der wichtigsten Ursache für ein hohes Gewicht zu begegnen: dem Stress. Nach und nach wird so der wichtigsten Ursache für die Gewichtszunahme die Grundlage entzogen.
Anmeldung über die VHS Marburg.

03.07.2025 (17V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Familiertisch
Essen soll vieles leisten, insbesondere seiner gesundheitlichen Wirkung wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Dem stehen die Bedürfnisse der Kinder aber manchmal entgegen. Wie das Miteinander bei Tisch dennoch gelingt und wie aus Kindern ungezwungene, gesunde GenießerInnen werden, ist Inhalt dieses Vortrags.

**Vorankündigung
Herbst 2025**
mit Edgar Schröer, Sabine
Scheide und Melanie Grebe

Hochgewichts-Intensiv-Programm
12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Die interdisziplinäre Herangehensweise und unsere langjährige Erfahrung mit dem Thema versprechen einen nachhaltigen Effekt. Der Schwerpunkt liegt auf einem veränderten Umgang mit der Hauptursache fürs Dicksein: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bereits heute über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

