



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2025 / 2. Halbjahr

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

28.08.2025 (01V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Informationsabend zum neuen Hochgewicht-Intensiv-Programm
Im GAP-Zentrum startet am 18. September wieder unser interdisziplinäres 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

01.09.2025 (02W)
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 Teilnehmenden, den Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.

11.09.2025 (03V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Intuitiv essen
Beim Essen auf unser Körpergefühl zu hören scheint unmöglich. Viele Untersuchungen zeigen jedoch eine positive Wirkung. Erfahren Sie im Vortrag, was intuitive Ernährung ist.

15.09.2025 (04W)
Montag 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide und
Dr. Andreas Rein

Männer - Trauer
Trauer ist die einzige Kraft, die einen Verlust zu bewältigen vermag. Männer trauern anders als Frauen. Deshalb sollen Männer in Trauer liebevoll angeregt werden, die Kraft der Trauer für ihre Heilung zu nutzen. So werden erste Schritte angebahnt, mit dem Verlust zu leben. In Kooperation mit TrauerLeben e.V..

18.09.2025 (05K)
Donnerstag 19-21 Uhr
6-8 TN, 1330,-€
mit Edgar Schröer,
Sabine Scheide und
Melanie Grebe

Hochgewicht-Intensiv-Programm
Frieden schließen: Mit deinem Körper. Mit dem Essen. Und mit deiner Seele. Auftakt des 12-monatigen Programms für Hochgewichtige. Die Schwerpunkte liegen auf Selbstentwicklung, intuitivem Essen und auf einem veränderten Umgang mit der Hauptursache fürs Dicksein: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen. Die interdisziplinäre Herangehensweise und unsere langjährige Erfahrung mit dem Thema versprechen einen nachhaltigen Effekt.

22.09.2025 (06W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Resilienz - die tragende Kraft im Leben
Resilienz ist die Kraft in uns, die den stabilen Boden bildet, auf dem wir Krisen und Widrigkeiten bewältigen können. Wie können wir diese Kraft stärken?

25.09.2025 (07K)
Donnerstag 18-19.30 Uhr
4-6 TN, 90,-€ (5 Termine)
mit Christian Wustrau

Was mich trägt - traumasensible Selbstentwicklungsgruppe
Das Erfahren von Sicherheit ist eine zentrale Voraussetzung, um angesichts herausfordernder Situationen eigene Schritte gehen zu können. Im schützenden Rahmen der Gruppe finden wir Raum für das, was uns gerade beschäftigt und erschließen uns Zugänge zu dem, was uns dabei trägt. Weitere Termine: 16.10., 13.11., 11.12.2025 und 13.01.2026

26.09.2025 (08W)
Freitag 16-19 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide

Work-life-balance für berufstätige Männer
Was bedeutet es für Männer, ein guter Vater zu sein und wie kann diese Vorstellung mit den Herausforderungen des Alltags und des Berufes in Übereinstimmung gebracht werden? Dabei dürfen natürlich die eigenen Bedürfnisse nicht unbeachtet bleiben. Im Workshop wird eine persönliche Bilanz erstellt. Die herausgearbeiteten inneren Werte entfalten eine Stärkung sowie Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Lebens.

26.09.2025 (09W)
Freitag 17-21 Uhr
4-10 TN, 30,-€/80,-€ (mit
eigener Aufstellung)
mit Melanie Grebe und
Christian Wustrau

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

20.10.2025 (10W)
Montag 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.

27.10.2025 (11W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Unerfüllter Kinderwunsch
Dem unerfüllten Wunsch nach einem Kind wird oft mit rein medizinisch-praktischen Ratschlägen begegnet. Die damit einhergehenden seelischen Belastungen bekommen kaum Beachtung. In diesem Workshop geht es darum, der Seele und den Gefühlen Raum zu geben, um den Weg in die Selbstbejahung zu finden.

30.10.2025 (12V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Essen & Psyche: Wer bestimmt was wir essen
Wie wirkt unsere Psyche auf unser Essverhalten? Und wie können wir das beeinflussen? Antworten darauf und einiges mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

05.11.2025 (13W)
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, die das Bestehen der Prüfung ermöglichen.

06.11.2025 (14W)
Donnerstag 10-18 Uhr
4-10 TN, 120,-€
mit Christian Wustrau und
Melanie Grebe

Traumasensible Pädagogik - ein praxisorientierter Grundlagenworkshop
Der Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist für Fachkräfte im pädagogischen Bereich eine große Herausforderung. Anhand praxisbezogener Beispiele erläutern wir die Entstehung und Auswirkungen von Traumata. Das Konzept des "guten Grundes" hilft, das oft irritierende Verhalten der Betroffenen wertschätzend zu verstehen. Der GAP-Ansatz der Selbstbejahung unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, sich selbst zu stabilisieren und ihre Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen zu erhalten.

19.11.2025 (15W)
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide

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

19.11.2025 (16W)
Mittwoch 19 Uhr
6-12 TN, 10,-€
mit Edgar Schröer

Diskussionsveranstaltung: Gesund und ethisch korrekt versus Genuss?
Essen soll heute so Vieles leisten: es soll gesund sein, die Umwelt schonen, dem Tierwohl Rechnung tragen, Menschen in der Produktion und im Handel fair entlohnen und und und. Wie kann unbeschwertes, intuitives und genussvolles Essen da noch gelingen?

27.11.2025 (17V)
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

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.

21.01.2026 (18V)
Mittwoch 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

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

