



## GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2021 / 1. Halbjahr

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

**16.01.2021(01S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**Sozialer Rückzug = Chance zur Neuorientierung**  
Sozialer Rückzug bedeutet festzustecken zwischen der Sehnsucht nach erfüllten Beziehungen und andererseits in der Alltagssituation wenig Verbindung zu haben. Mit dem GAP Konzept widmen wir uns dem Feststecken, damit wir in lebendiger Energie und Verbundenheit wieder in der Welt sind.

**05.02.2021 (02W)**  
Freitag 17-19:30 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

**Intensiv-Kurs: Prüfungsangst**  
Im Workshop geht es um das Verständnis von Prüfungsangst und die Auseinandersetzung mit der Angst und blockierenden Glaubenssätzen. Übungen zur Förderung der Selbstbejahung erweitern die persönlichen Kompetenzen und Stärken zum leichteren Bestehen von kommenden Prüfungen.

**08.02.2021 (03W)**  
Montag 17-19 Uhr  
4-8 TN, 30,- €  
mit Ulrike Heinemann

**Grenzen setzen: Kindern liebevoll Orientierung geben**  
Eltern stehen unter gesellschaftlichem Druck. Und Kinder testen beständig ihre Grenzen. Der Workshop hilft Eltern, dieses Spannungsfeld hinter sich zu lassen und sich in den eigenen Werten zu finden / der inneren Stimme vertrauen zu lernen / Kindern auf liebevolle Weise durch Grenzen Orientierung geben.

**12.02.2021 (04W)**  
Freitag 17-20 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

**Tabak-Entwöhnung**  
Im Workshop wird das eigene Rauchverhalten reflektiert. Wir erkunden die zugrunde liegenden tiefen menschlichen Bedürfnisse, die das Rauchen befriedigt. Individuelle Strategien entfalten die Kraft, den Alltag ohne Zigarette zu meistern. (Incl. Test zur körperlichen Nikotinabhängigkeit)

**22.02.2021 (05V)**  
Montag 19 Uhr  
6-12 TN, kostenfrei  
mit Edgar Schröer

**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.

**27.02.2021 (06S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**Resilienz für Selbständige in Zeiten von Corona**  
Durch den Lockdown befinden sich viele Selbständige in einem Zustand zwischen freier, kreativer Zeit und andererseits dem verordneten Still- und Bereithalten. Mit den Werkzeugen des GAP Konzepts befreien Sie sich aus dem zermürbenden Zustand, um wieder einzutauchen in frei gewordene Energie.

**04.03.2021 (07K)**  
Donnerstag 19:30-21 Uhr  
6-8 TN  
240,- € (10 Termine)  
mit Edgar Schröer

**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. **Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.**

**04.03.2021 (08K)**  
Donnerstag 18:15-19:45 Uhr  
4-8 TN, 75,- € (4 Termine)  
mit Dennis Danner

**Sicherheit erfahren, die trägt - ein Kurs über 4 Termine**  
Gibt es für uns Sicherheit in einer unsicheren Welt? In gemeinsamen Reflektionen, Übungen und Meditationen widmen wir uns den Aspekten in unserem Leben, die uns Schutz und Sicherheit geben, damit wir uns frei im Leben bewegen können. Weitere Termine: 11.03., 18.03., 25.03.2021

**06.03.2021 (09S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**Abgrenzen in Beziehungen - mit mir in Verbindung sein**  
Wenn es uns schwer fällt, Wünsche abzuschlagen und wir anderen erlauben, unsere Grenzen zu überschreiten, hat das einen triftigen Grund. Diesen erforschen wir mit dem GAP Konzept, damit wir in präsenter Verbundenheit unseren eigenen Raum aufspannen und ein starkes Gegenüber sind.

**I 08.03.2021 (10W)**  
Montag 18-20 Uhr  
  
**II 09.03.2021 (11W)**  
Dienstag 16-18 Uhr  
4-8 TN, je 30,- €  
mit Ulrike Heinemann

**Mein Kind befreit sich selbst: Wege aus Mobbing und Cybermobbing**  
Was ist, wenn ein Kind über längere Zeit systematisch ausgeschlossen, angefeindet oder gedemütigt wird? Wenn es darunter leidet, sich aber nicht wehren kann?  
**I Workshop für Eltern**  
Der erste Teil des Workshops hilft Eltern, ihr Kind zu stärken, ruhig und klar zu handeln und Mobbern deutliche Grenzen zu setzen.  
**II Workshop für Kinder und Jugendliche**  
Der zweite Teil des Workshops stärkt Kinder und Jugendliche, eine klare innere Haltung zu finden und selbstbewusst ihre Würde zu verteidigen.

**12.03.2021 (12W)**  
Freitag 17-20 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

**Oasen-Abend für Frauen in der Lebensmitte**  
Oase: Palmen, Sand, Erholung. Zum Entspannen ist es wichtig, sich über die eigenen Bedürfnisse im Klaren zu sein. Wir erkunden, welche Hindernisse der Verwirklichung im Wege stehen. Durch Selbstbejahung entwickeln wir Schritte für eine konstruktive Verwirklichung. Möge der innere Urlaub beginnen...

**12./13.03.2021 (13S)**  
Fr 18.30 und Sa 15 Uhr  
6-10 TN, 60,- €  
mit Edgar Schröer

**Selber Brot backen: Bekömmlich und lecker. Online-Seminar**  
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. Backseminar mit Online-Begleitung.

**26.03.2021 (14S)**  
Freitag 17-20 Uhr, 4-8 TN  
20,- €/mit Aufstellung 70,- €  
mit Dennis Danner

**Aufstellungsseminar: Meinen Platz in der Welt finden!**  
Teilnehmer können Fragen klären, die ihnen am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Verstrickungen können verstanden und aufgelöst werden. Dies ermöglicht, selbstbestimmt zu handeln und den eigenen Platz in der Welt zu finden.

**17.04.2021 (15S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**Heilsamer Umgang mit Unversöhnlichkeit**  
Wenn unsere Werte missachtet 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.

**07.05.2021 (16W)**  
Freitag 17-19:30 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

**Work-Life-Balance - Burnout vorbeugen**  
Es erwartet Sie 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 Alltags gesammelter und kraftvoller bewältigen.

**15.05.2021 (17S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**Resilienz - die tragende Kraft im Leben**  
Verständlicherweise begegnen wir Krisensituationen mit Ablehnung und suchen nach guten Empfindungen, die aber nicht lange anhalten. Im Workshop lernen Sie alternativ die Selbstbeachtung kennen als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.

**07.06.2021 (18W)**  
Montag 17-19 Uhr  
4-8 TN, 30,- €  
mit Ulrike Heinemann

**60+: was bringt das Alter?**  
Der Prozess des eigenen Altwerdens kann für uns Herausforderung und Chance sein. Die Chance liegt gerade darin, die Stärken der Jugend loszulassen, sich in den Werten neu zu orientieren und damit Tiefe zu gewinnen.

**12.06.2021 (19S)**  
Samstag 10-17 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

**In Liebe sein mit sich**  
Altes loslassen. Neues zulassen. Auf dem Weg, unsere Visionen umzusetzen, begegnen wir 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.

**18.06.2021 (20W)**  
Freitag 17-19:30 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

**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.

