



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2021 / 2. Halbjahr

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

13.09.2021 (21V)
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.

16.+18.09.2021 (22S)
Fr 18.30 und Sa 15 Uhr
6-10 TN, 60,- €
mit Edgar Schröer

Herbstlicher Blechkuchen

Blechkuchen selbst zu backen, fördert die Bekömmlichkeit und bringt ganz neue Geschmackserlebnisse. Bekömmlich auch für Menschen mit empfindlichem Bauch. Backseminar über 2 Tage.

17.09.2021 (23W)
Freitag 17-20 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.

20.09.2021 (24W)
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 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.

23.09.2021 (25K)
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.

25.09.2021 (26S)
Samstag 10-16 Uhr
4-6 TN, 80,- €
mit Ina Herzog

Präsenz in Beziehungen - mit mir in Verbindung sein

Der Workshop eröffnet Wege, durch mitfühlendes Gewahrsein in Verbindung mit den eigenen Werten zu bleiben und somit in präsenter Verbundenheit ein starkes Gegenüber in Beziehungen zu sein.

01.10.2021 (27W)
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 Alltag gesammelter und kraftvoller bewältigen.

04.10.2021 (28W)
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.

15.10.2021 (29S)
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.

23.10.2021 (30S)
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.

25.10.2021 (31V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen dem, was wir essen und unserem Wohlbefinden erläutert. Die Diagnosen für die Unverträglichkeiten nehmen deutlich zu. Doch warum ist das so?

04.11.2021 (32K)
Donnerstag 18:15-19:45 Uhr
4-8 TN, 90,- € (5 Termine)
mit Dennis Danner

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 belastende Gefühle und Empfindungen zu wandeln. Im gemeinsamen Austausch erhalten die Teilnehmer Impulse für die eigene Meditationspraxis. Weitere Termine: 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2021

05.11.2021 (33W)
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.

08.11.2021 (34W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,- €
mit Ulrike Heinemann

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.

22.11.2021 (35V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Essen und Psyche

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.

27.11.2021 (36S)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 80,- €
mit Ina Herzog

Schutz und Geborgenheit für Hochsensible

Im Workshop erlernen Sie mit dem Konzept der Selbstbeachtung den Schutz und die Geborgenheit Ihres inneren Raumes kennen, um äußeren Eindrücken nicht haltlos ausgeliefert zu sein.

11.12.2021 (37S)
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.

13.12.2021 (38V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Ernährungserziehung - Wie aus Kindern gesunde Genießer werden

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 ungezwungene, gesunde Genießer werden, ist Inhalt dieses Vortrags.

04.02.2022 (39W)
Freitag 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,- €
mit Sabine Scheide

Chronische Trauer bewältigen

In der Pandemie konnte Trauer keinen Raum finden. Dabei ist allein die Trauer die helfende Kraft, den Verlust zu bewältigen. Durch achtsame Anleitung werden Menschen in Trauer liebevoll angeregt, die Kraft der Trauer für ihre Heilung zu nutzen. So kann die Seele heilen und der Verlust bewältigt werden. In Kooperation mit Trauerleben e.V.

