



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2022 / 1. Halbjahr

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

10.01.2022(01W)
Montag 17-19 Uhr
4-6 TN, 30,- €
mit Ulrike Heinemann

Wenn die Familie auseinanderbricht - was hilft meinen Kindern?
Eltern in Trennungssituationen stehen in einer Belastung durch die eigene Sorge um ihre Lebensorganisation. Sie stehen auch in der Sorge um ihre Kinder. Der Workshop regt betroffene Eltern an, die innere Balance zu suchen und zu finden / klar und sicher auf Trennungsreaktionen ihrer Kinder einzugehen / die Krise als Entwicklungsmöglichkeit zu erkennen..

12.01.2022 (02W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,- €
mit Melanie Grebe

Mein Leben nach Corona
Wir leben seit zwei Jahren in einem Ausnahmezustand - das geht nicht spurlos an uns vorüber. Wir geben an diesem Abend allem Raum, was uns beschäftigt. Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns vor allem möglichen Anstößen und Perspektiven, die wir in dieser Zeit entwickeln konnten.

26.01.2022 (03K)
Mittwochs 18:30-20 Uhr
4-8 TN, 90,- € (5 Termine)
mit Melanie Grebe

Kurs: Die Sprache des Körpers (5 Termine)
Sie haben eine neurologische Erkrankung und/ oder funktionelle Störungen? Im gemeinsamen Austausch entwickeln wir ein tieferes Verständnis für die komplexen Zusammenhänge dieser Symptome mit seelischen Befindlichkeiten. So können wir uns und unseren Bedürfnissen immer näher kommen.

11.02.2022 (04W)
Freitag 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,- €
mit Sabine Scheide

Verlust bewältigen - Trauer-Seminar
In der Pandemie konnte Trauer kaum Raum finden. Trauer ist die Kraft, einen schweren Verlust zu bewältigen. Wir möchten Menschen in Trauer liebevoll anregen, die Kraft der Trauer für ihre Heilung zu nutzen. So werden erste Schritte angebahnt, den Verlust zu bewältigen.

28.02.2022 (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.

03.03.2022 (06K)
Donnerstag 18:15-19:45 Uhr
4-8 TN, 90,- € (5 Termine)
mit Dennis Danner

In Verbindung mit dem Inneren Kind - ein Kurs über 5 Termine
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.

10.03.2022 (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. Wir beachten, wie Selbstbejahung gelingen kann. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für Veränderungen. **Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.**

16.03.2022 (08W)
Mittwoch 18-20:30 Uhr
4-8 TN, 30,- €
mit Melanie Grebe

Workshop für Menschen mit neurologischer Erkrankung
Sie haben eine neurologische Erkrankung und/ oder funktionelle neurologische Störungen und möchten Ihren Körper besser verstehen? Wir nähern uns der Sprache Ihres Körpers an diesem Abend mit Wahrnehmungsübungen, Meditation und im gemeinsamen Austausch.

18.03.2022 (09W)
Freitag 17-19:30 Uhr
4-8 TN, 45,- €
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.

25.03.2022 (10S)
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.

28.03.2022 (11V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Letzter Ausweg Magen-Operation?
Es klingt so verlockend: einmal unters Messer und für immer schlank. Doch was es dabei zu beachten gibt ist Inhalt dieses Vortrags.

01.04.2022 (12W)
Freitag 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,- €
mit Sabine Scheide

Work-Life-Balance- Burnout vorbeugen
Ein Wechsel aus Theorie und Praxis. Entspannungs-Techniken erweitern gemeinsam mit dem Konzept der Selbstbejahung persönliche Kompetenzen, um die Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelt und kraftvoll zu bewältigen.

16.04.2022 (13S)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 80,- €
mit Ina Herzog

Präsenz in Beziehungen - mit mir in Verbindung bleiben
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.

25.04.2022 (14V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

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 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.

06.05.2022 (15W)
Freitag 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.

09.05.2022 (16V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Essen & Psyche: Wer bestimmt, was wir essen?
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. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

16.05.2022 (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.

30.05.2022 (18W)
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 zu geben.

09.+10.06.2022 (19S)
Do + Fr jeweils 18-21 Uhr
6-10 TN, 60,- €
mit Edgar Schröer

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. Backseminar mit Online-Begleitung.

18.06.2022 (20S)
Samstag 10-16 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.

