



## GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2022 / 2. Halbjahr

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

**13.08.2022 (21S)**  
Samstag 10-16 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.

**05.09.2022 (22V)**  
Montag 20 Uhr  
6-12 TN, kostenfrei  
mit Edgar Schröer

### Informationsabend zum neuen Adipositas-Intensiv-Programm

Im GAP-Zentrum startet am 22.09.22 ein interdisziplinäres 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

**16.09.2022 (23W)**  
Freitag 17-20 Uhr, 4-8 TN  
20,- €/ mit Aufstellung 70,- €  
mit Melanie Grebe

### Aufstellungsabend zu beruflichen Fragen

Sie haben berufliche Fragen, die Sie beschäftigen, sogar belasten? Mit Hilfe personenzentrierter Aufstellungen können wir Zusammenhänge besser verstehen und mögliche Verstrickungen auflösen. Sie können eigene Themen einbringen oder als Stellvertreter(in) teilnehmen. Weitere Termine: 11.11., 16.12.

**19.09.2022 (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 Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.

**22.09.2022 (25K)**  
Donnerstagtag 19-20.30 Uhr  
6-8 TN, 1140,- €  
mit Edgar Schröer

### Adipositas-Intensiv-Programm

Auftakt eines 12-monatigen Programms 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 Dickseins: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen.

**23.09.2022 (26S)**  
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.

**24.09.2022 (27S)**  
Samstag 10-16 Uhr  
4-6 TN, 80,- €  
mit Ina Herzog

### Resilienz - die tragende Kraft in meinem Leben

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

**10.10.2022 (28V)**  
Montag 19:30 Uhr  
6-12 TN, kostenfrei  
mit Edgar Schröer

### Vortrag: Reizdarmsyndrom

Die Diagnose Reizdarm steht am Ende vieler Untersuchungen. In diesem Vortrag geht es um Auswege aus der oft langjährigen Leidensgeschichte. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

**12.10.2022 (29V)**  
Mittwoch 19-20:30 Uhr  
Online über Zoom, 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.

**14.10.2022 (30W)**  
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.

**17.10.2022 (31W)**  
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, sich in den Werten neu zu orientieren und damit Tiefe zu gewinnen.

**03.11.2022 (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: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2022

**04.11.2022 (33S)**  
Freitag 17-20 Uhr  
6-10 TN, 60,- €  
mit Edgar Schröer

### Essen genießen

Über die Sinne teilt uns unser Körper seine Bedürfnisse mit. Diese zu beachten ist Voraussetzung für mehr Genuss. Wir gehen den Fragen nach: Was braucht es, genießen zu können? Wie kann ich mehr Genuss beim Essen erreichen? Neben dem theoretischen Input gibt es praktische Sinnes- und Genussübungen.

**11.11.2022 (34W)**  
Freitag 17-20 Uhr  
4-8 TN, 45,- €  
mit Sabine Scheide

### Mobbing - Konflikte verstehen und beenden

Das GAP Konzept der Selbstbejahung ermöglicht es Betroffenen, das Erleben von Mobbing zu verstehen und hilft, sich aus dem Bann der Mobbenden zu lösen, die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.

**14.11.2022 (35V)**  
Montag 19:30 Uhr  
6-12 TN, kostenfrei  
mit Edgar Schröer

### Vortrag: Intuitiv essen - kann das gehen?

Dass wir beim Essen auf unser Körpergefühl hören, wurde in vielen Untersuchungen positiv bewertet. Aber können wir unserem Körper da wirklich vertrauen? Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

**16.11.2022 (36K)**  
Mittwochs 18:30-20 Uhr  
4-8 TN, 90,- €  
mit Melanie Grebe

### Kurs: Die Sprache des Körpers (5 Termine)

Sie haben eine neurologische Erkrankung und/ oder funktionelle neurologische Störungen? Im gemeinsamen Austausch entwickeln wir ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge der Symptome mit unseren Befindlichkeiten. So können wir unseren Bedürfnissen näher kommen. Weitere Termine: 23.11., 30.11., 14.12., 21.12.2022

**19.11.2022 (37S)**  
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 mehr haltlos ausgeliefert zu sein.

**09.12.2022 (38W)**  
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.

**12.12.2022 (39V)**  
Montag 19:30 Uhr  
6-12 TN, kostenfrei  
mit Edgar Schröer

### Vortrag: Neue Ernährungstrends

Immer mehr Menschen wenden sich einer bestimmten Ernährungsform zu. Doch sind die immer gesundheitlich unbedenklich? Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

**13.12.2022 (40W)**  
Dienstag 18-20:30 Uhr  
4-8 TN, 40,- €  
mit Melanie Grebe

### Ganz nah bei mir

In der Hektik des Alltags verlieren wir manchmal den Kontakt zu uns selbst. In diesem Workshop kommen wir uns mit Übungen, Meditation und im gemeinsamen Austausch wieder näher. Wir können darin das wunderbare Gefühl von „Ich bin da“ erfahren.

