



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2023 / 1. Halbjahr

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

01.02.2023 (01W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
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.

06.02.2023 (02W)
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.

11.02.2023 (03S)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

Heilsamer Umgang mit Unversöhnlichkeit

Wenn unsere Werte missachtet oder übergangen werden und wir darüber massiv gekränkt sind, reagieren wir verständlicherweise in unseren Beziehungen mit Unversöhnlichkeit. Zurück bleiben in dieser Situation zuweilen viel Kummer und Wut. Im Workshop erlernen Sie, durch Anerkennung der eigenen Werte in Übereinstimmung mit sich zu kommen und Sicherheit zu erfahren.

13.02.2023 (04V)
Montag 19.30 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Was hilft bei Hochgewicht?

Dicksein hat individuell ganz verschiedene Gründe. Die gilt es zu beachten, wenn sich etwas ändern soll. Daher werden in diesem Vortrag die vielfältigen Ursachen ebenso wie mögliche Wege aus dem höheren Gewicht aufgezeigt.

13.02.2023 (05S)
Montag 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Verlust bewältigen - Trauer-Seminar

In der Pandemie konnte Trauer kaum Raum finden. Dabei ist Trauer die Kraft, um 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. In Kooperation mit dem Verein Trauerleben e.V.

17./ 18.02.2023 (06W)
Freitag 17-20 Uhr
Samstag 10-18 Uhr
4-8 TN, 120,-€
mit Melanie Grebe

Workshop: Meine Familie ist immer dabei

In diesem Workshop können Sie sich mit Ihrer Person und den Zusammenhängen mit Ihrer Herkunftsfamilie auseinandersetzen. Mit Hilfe systemischer "Werkzeuge" wie z.B. Genogramm und Aufstellung und auch Meditationen nähern wir uns den Zusammenhängen, um mögliche Verstrickungen besser verstehen und lösen zu können.

10.03.2023 (07W)
Freitag 16-19 Uhr
6-12 TN, 50,-€
mit Edgar Schröer

Workshop: Intuitiv essen

Unser Körper weiß, was unsere individuellen Bedürfnisse sind. Er teilt uns das über unsere Sinne mit. Wie wir den Signalen unseres Körpers wieder mehr vertrauen können, lernen Sie in diesem Workshop. Sie werden in die Grundlagen der intuitiven Ernährung eingeführt und lernen Ihr Essverhalten über Genuss und Bekömmlichkeit zu steuern.

11.03.2023 (08S)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

In Liebe sein mit sich - Altes loslassen, Neues zulassen

Auf dem Weg unsere Visionen im Leben umzusetzen, begegnen wir zuweilen inneren und äußeren Widerständen, die uns immer wieder in gleiche Situationen bringen und uns davon abhalten in unserem Leben weiter zu kommen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.

15.03.2023 (09W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
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.

03.04.2023 (10W)
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 TeilnehmerInnen, den Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.

24.04.2023 (11V)
Montag 19.30 Uhr
online-Vortrag, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Gluten, Laktose und Fruktose. Was tun wenn das Essen krank macht?

Immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, worauf zu achten ist, um beschwerdefrei leben zu können. Was gibt es Neues aus der Forschung? Diesen Vortrag gibt es nur online.

03.05.2023 (12K)
Donnerstag 19-21 Uhr
6-8 TN, 270,-€ (10 Termine)
mit Edgar Schröer

Sich selbst bejahen: Raus aus der Gewichtsspirale / Kurs über 10 Termine

Orientiert an den individuellen Gründen fürs Übergewicht lernen die Teilnehmenden 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.**

06.05.2023 (13W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

Schutz und Geborgenheit für Hochsensible

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

10.05.2023 (14W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Work-Life-Balance - Burnout vorbeugen

Ein Wechsel aus Theorie und Praxis. Entspannungstechniken erweitern gemeinsam mit dem Konzept der Selbstbejahung persönliche Kompetenzen, um die Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelt und kraftvoll zu bewältigen.

17.06.2023 (15W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

Resilienz - die tragende Kraft im Leben

Verständlicherweise begegnen wir Krisensituationen mit Ablehnung und Widerstand. Wir wenden uns lieber Beschäftigungen zu, in denen wir uns gut und stark fühlen und erhoffen uns somit, der Krise gewachsen zu sein. Doch leider halten diese guten Empfindungen nicht lange an und die Problematik der Krise holt uns wieder ein. Im Workshop lernen Sie als Alternative die Selbstbeachtung kennen als zentrale, menschliche Eigenschaft, als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.

26.06.2023 (16V)
Montag 19.30-20Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Bariatrie: Letzter Ausweg Magen-Operation

Es klingt so verlockend: einmal unters Messer und für immer schlank. Doch was es dabei zu beachten gibt ist Inhalt des Vortrags.

10.07.2023 (17V)
Montag 19.30 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Möhrenautos und Obstkonfetti? Welches Essen ist das Richtige für mein Kind?

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 des Vortrags.

**Vorankündigung
Herbst 2023**
6-8 TN
mit Edgar Schröer + Team

Adipositas-Intensiv-Programm

12-monatiges Programm 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 Dicksein: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bereits heute über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

