



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2024 / 1. Halbjahr

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

24.01.2024 (01W)
Mittwoch 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.

29.01.2024 (02V)
Montag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Vortrag: Hochgewichtig?
Hilft Möhrchen knabbern und Selbstkontrolle? Was sagt die aktuelle Forschung? Stimmt die Gleichung dick = krank? Finden Sie Antworten in diesem Vortrag.

02.02.2024 (03W)
Freitag 17-20 Uhr
6-10 TN, 80,-€ pro Paar
mit Sabine Scheide

Paarbeziehung leben
Paare sind in diesem Workshop eingeladen, gelingende Kommunikation sowie respektvolles Miteinander zu praktizieren und zu verfeinern, damit Paarbeziehung beglückend gelebt werden kann.

05.02.2024 (04W)
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.

10.02.2024 (05W)
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.

19.02.2024 (06W)
Montag 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Melanie Grebe

Krise als Chance
Jede Krise bietet uns Entwicklungspotential, auch wenn wir das erst einmal nicht sehen können. Es geht darum, was ich wirklich will in meinem Leben und wie ich dem möglichst nahe kommen kann. Der Workshop gibt Anstöße, das Potential in der Krise zu erkennen und für sich nutzbar zu machen.

19.02.2024 (07K)
Montag 19-20.30 Uhr
6-8 TN, 240,-€
mit Edgar Schröer

Sich selbst bejahen: Raus aus der Gewichtsspirale/ Kurs über 10 Termine
Da die Gründe fürs Hochgewicht verschieden sind, orientiert sich der Kurs an den individuellen Gründen. Lernen Sie Wege aus der Gewichtsspirale kennen. Grundlegend ist dabei die Selbstbejahung. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für mehr Lebensqualität.
Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse/ Ihren Arbeitgeber.

11.03.2024 (08V)
Montag 20 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Reizdarmsyndrom
Die Diagnose Reizdarm bringt allein kaum Linderung. In diesem Vortrag geht es um Auswege aus der oft langjährigen Leidensgeschichte.

30.03.2024 (09W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
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 Selbstbeachtung kennen als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.

13.04.2024 (10W)
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 weiterzukommen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.

17.04.2024 (11W)
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 45,-€
mit Sabine Scheide

Prokrastination
Wie begegnet man dieser "Aufschieberei", die Energien ohne Ende kostet und das Selbstwertgefühl schwächt. Im Workshop suchen wir durch Selbstbejahung den "Point of Return", um anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein.

22.04.2024 (12W)
Montag 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Melanie Grebe

Der bejahende Zugang zu Gefühlen
Gefühle machen uns lebendig. Häufig sind Gefühle jedoch abgespalten, wir wollen oder können sie nicht frei fühlen. Im Workshop können Sie erfahren, was sich verändert, wenn wir uns unseren Gefühlen bejahend zuwenden.

26.04.2024 (13W)
Freitag 16-19 Uhr
6-12 TN, 50,-€
mit Edgar Schröer

Intuitiv essen
Was genau bedeutet "es schmeckt mir"? Wie entwickeln sich Geschmack, Appetit und Hunger? Unser Körper teilt uns seine Bedürfnisse 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.

29.04.2024 (14W)
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.

11.05.2024 (15W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
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.

27.05.2024 (16V)
Montag 20 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

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 besser mit den Beschwerden leben zu können.

12.06.2024 (17W)
Mittwoch 17-20 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. Es hilft, sich aus dem Bann der Mobber zu lösen und damit die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.

24.06.2024 (18V)
Montag 20 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Intuitiv essen - kann das gehen?
Beim Essen auf unser Körpergefühl zu hören, scheint unmöglich. Viele Untersuchungen zeigen jedoch eine positive Wirkung. Erfahren Sie im Vortrag, was intuitive Ernährung ist.

Vorankündigung

Herbst 2024

mit Edgar Schröer + Team

Hochgewichts-Intensiv-Programm
12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Die interdisziplinäre Herangehensweise und unsere langjährige Erfahrung versprechen einen nachhaltigen Effekt. Der Schwerpunkt liegt auf einem veränderten Umgang mit der Hauptursache des Dickseins: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bereits heute über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

