



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

<p>24.01.2024 (01W) Mittwoch 17-20 Uhr 4-8 TN, 45,-€ mit Sabine Scheide</p>	<p>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.</p>
<p>29.01.2024 (02V) Montag 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Vortrag: Hochgewichtig? Hilft Möhrchen knabbern und Selbstkontrolle? Was sagt die aktuelle Forschung? Stimmt die Gleichung dick = krank? Finden Sie Antworten in diesem Vortrag.</p>
<p>02.02.2024 (03W) Freitag 17-20 Uhr 6-10 TN, 80,-€ pro Paar mit Sabine Scheide</p>	<p>Paarbeziehung leben Paare sind in diesem Workshop eingeladen, gelingende Kommunikation sowie respektvolles Miteinander zu praktizieren und zu verfeinern, damit Paarbeziehung beglückend gelebt werden kann.</p>
<p>05.02.2024 (04W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Ulrike Heinemann</p>	<p>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.</p>
<p>10.02.2024 (05W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Ina Herzog</p>	<p>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.</p>
<p>19.02.2024 (06W) Montag 18-20 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Melanie Grebe</p>	<p>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.</p>
<p>19.02.2024 (07K) Montag 19-20.30 Uhr 6-8 TN, 240,-€ mit Edgar Schröer</p>	<p>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.</p>
<p>11.03.2024 (08V) Montag 20 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Reizdarmsyndrom Die Diagnose Reizdarm bringt allein kaum Linderung. In diesem Vortrag geht es um Auswege aus der oft langjährigen Leidensgeschichte.</p>
<p>30.03.2024 (09W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Ina Herzog</p>	<p>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.</p>
<p>13.04.2024 (10W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Ina Herzog</p>	<p>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.</p>
<p>17.04.2024 (11W) Mittwoch 17-20 Uhr 4-8 TN, 45,-€ mit Sabine Scheide</p>	<p>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.</p>
<p>22.04.2024 (12W) Montag 18-20 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Melanie Grebe</p>	<p>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.</p>
<p>26.04.2024 (13W) Freitag 16-19 Uhr 6-12 TN, 50,-€ mit Edgar Schröer</p>	<p>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.</p>
<p>29.04.2024 (14W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Ulrike Heinemann</p>	<p>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.</p>
<p>11.05.2024 (15W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Ina Herzog</p>	<p>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.</p>
<p>27.05.2024 (16V) Montag 20 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>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.</p>
<p>12.06.2024 (17W) Mittwoch 17-20 Uhr 4-8 TN, 45,-€ mit Sabine Scheide</p>	<p>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.</p>
<p>24.06.2024 (18V) Montag 20 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>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.</p>
<p>Vorankündigung Herbst 2024 mit Edgar Schröer + Team</p>	<p>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.</p>

