



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2026 / 2. Halbjahr

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

13.08.2026
Donnerstag 19 Uhr
4-12 TN, 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 und damit die Lebensqualität zu erhöhen.

27.08.2026
Donnerstag 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröder

Informationsabend zum neuen Hochgewichts-Intensiv-Programm
Im GAP-Zentrum startet am 17.9. wieder unser multidisziplinäres 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Haben Sie genug vom ständigen Kampf mit Ihrem Gewicht und wollen einen Friedensschluss mit Ihrem Körper, dem Essen und mit Ihrer Seele? Dann informieren Sie sich über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

27.08.2026
Donnerstag 18-20 Uhr
4-6 TN, 100,-€ (5 Termine)
mit Christian Wustrau

Traumasensible Selbstentwicklung - Getragensein
Das Erfahren von Sicherheit ist eine zentrale Voraussetzung, um angesichts herausfordernder Situationen eigene Schritte gehen zu können. Im schützenden Rahmen der Gruppe finden wir Raum für das, was uns gerade beschäftigt und erschließen uns Zugänge zu dem, was uns darin trägt. Weitere Termine: 24.09., 29.10., 26.11. und 17.12.2026

31.08.2026
Montag 18-20 Uhr
4-8 TN, 100,-€ (5 Termine)
mit Melanie Grebe

Kurs: Die Sprache des Körpers
Was möchte mein Körper mir mitteilen und wofür könnte das gut sein? Im gemeinsamen Austausch entschlüsseln wir die Sprache unseres Körpers und entwickeln ein tieferes Verständnis für die komplexen Zusammenhänge körperlicher Symptome mit seelischen Befindlichkeiten. Weitere Termine: 07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2026

31.08.2026
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 Teilnehmenden, den Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.

01.09.2026
Dienstag 9-12.30 Uhr
6-12 TN, 189,-€ (2 Termine)
mit Edgar Schröder

Weiterbildung: Psychologische Aspekte in der Ernährungsberatung
In dieser zweiteiligen Fortbildung erfahren die Teilnehmenden, welche bedeutende Rolle psychologische Faktoren im Essverhalten spielen und warum diese für eine erfolgreiche Ernährungsberatung berücksichtigt werden sollten. Darüber hinaus werden praxisnahe psychologische Methoden vorgestellt, die eine wirkungsvolle und nachhaltige Beratung unterstützen. 2. Termin: Dienstag, 15.09.2026 9-12.30 Uhr

02.09.2026
Mittwoch 18-20 Uhr
6-8 TN, 125,-€ (5 Termine)
mit Edgar Schröder

Kurs: Emotionales Essen
Fünf Treffen in einer unterstützenden Gruppe für Menschen mit emotionalem Essen und Essattacken. Im geschützten Austausch mit Gleichbetroffenen darf alles Raum haben - Scham, Überforderung und belastende Gefühle. Gemeinsam entwickeln wir neue Wege im Umgang mit Emotionen, Essen und dir selbst. Weitere Termine: 30.09., 21.10., 18.11., 16.12.2026

16.09.2026
Mittwoch 17-20 Uhr
4-8 TN, 50,-€
mit Sabine Scheide

Mobbing - Konflikte verstehen und beenden
Das GAP-Konzept der Selbstbejahung ermöglicht, das eigene Erleben von Mobbing zu verstehen. Dieses Verständnis hilft, sich aus dem Bann der Mobber zu lösen, die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.

17.09.2026
Donnerstag 19-21 Uhr
6-8 TN, 1330,-€
mit Edgar Schröder, Melanie Grebe und Christian Wustrau

Hochgewichts-Intensiv-Programm
Auftritt unseres 12-monatigen Programms für Menschen mit Hochgewicht. Im Mittelpunkt stehen Selbstentwicklung, intuitives Essen und ein neuer Umgang mit Stress und seinen vielfältigen Ursachen. Mit einer traumasensiblen, multiprofessionellen Begleitung und langjähriger Erfahrung unterstützen wir dich dabei, nachhaltige Veränderungen zu entwickeln - wertschätzend, gewichtsneutral und ohne Druck.

28.09.2026
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Den Körper verstehen
Auf Unausgewogenheiten im Leben kann unser Körper mit Verspannungen, Krankheit oder anderen Symptomen reagieren. Diese Symptome können uns helfen zu verstehen, um was es uns seelisch wirklich geht.

12.-16.10.2026
jeweils 9.30-17 Uhr
Nachtreffen (online)
920,-€
mit Sabine Scheide

Zertifiziertes Blockseminar: Weiterbildung in psychologischer humanistischer Gesprächsführung nach Carl Rogers
- Empathie, Wertschätzen, Kongruenz (Carl Rogers)
- Trauma-Konzept der Selbstbejahung
- Bereitschaftsklä rung für die Begegnung mit KlientInnen
- Begegnungsfähigkeit im psychosozialen Gespräch
Zusätzlich: 5 eigene Beratungsstunden, online-Intervisionsgruppe, Literatur

13.10.2026
Dienstag 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.

26.10.2026
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 sind auch in 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.

28.10.2026
Mittwoch 19 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröder

Vortrag: Essen und Psyche: Wer bestimmt was wir essen?
Warum essen wir manchmal aus Hunger, manchmal aus Stress, Frust oder Gewohnheit? Dieser Vortrag beleuchtet den Einfluss unserer Psyche auf das Essverhalten und zeigt auf, wie emotionale und innere Prozesse unser Essen steuern. Erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Essen, Gefühlen und Verhalten und darüber, wie Veränderung möglich wird.

04.11.2026
Mittwoch 17-19.30 Uhr
4-6 TN, 50,-€
mit Sabine Scheide

Resilienz und Burnout
Der Workshop möchte durch Selbstbeachtung und Körperwahrnehmung die Parteilichkeit mit sich steigern und so neue Wege und Ideen entwickeln, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelt und kraftvoll zu begegnen.

27.11.2026
Freitag 17-21 Uhr
6-10 TN, 30,-/ 90,-€ (mit eigener Aufstellung)
mit Melanie Grebe und Christian Wustrau

Traumasensible Aufstellungen
Bei Aufstellungen lassen sich Fragen klären, die dir am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Verstrickungen können sichtbar gemacht und aufgelöst werden. Dies ermöglicht, selbstbestimmt zu handeln und den eigenen Platz in der Welt zu finden.

27.11.2026
Freitag 16-19 Uhr
6-12 TN, 50,-€
mit Edgar Schröder

Intuitiv essen
Durch Ernährungstrends, Regeln und Verbote verlieren viele Menschen den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Dieser Workshop lädt ein, Essen wieder mit Genuss, Bekömmlichkeit und Körperwahrnehmung zu verbinden. In praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen intuitiver Ernährung kennen und entdecken einen achtsameren, entspannteren Umgang mit Essen.

