

<p>05.09.2024 (03V) Donnerstag 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Informationsabend zum neuen Hochgewichts-Intensiv-Programm Im GAP-Zentrum startet am 12.09. wieder unser interdisziplinäres 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.</p>
<p>09.09.2024 (04W) 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>11.09.2024 (05W) Mittwoch 18-20 Uhr 4-8 TN, 20,-€ mit Sabine Scheide und Dr. Andreas Rein</p>	<p>Männer - Trauer Trauer ist die einzige Kraft, die einen Verlust zu bewältigen vermag. Männer trauern anders als Frauen. Deshalb möchten wir Männer in Trauer liebevoll anregen, die Kraft der Trauer für ihre Heilung zu nutzen. So werden erste Schritte angebahnt, mit dem Verlust zu leben. In Kooperation mit dem Verein TrauerLeben e.V.</p>
<p>12.09.2024 (06K) Donnerstag 19-21 Uhr 6-8 TN, 1240,-€ mit Edgar Schröer + Team</p>	<p>Hochgewichts-Intensiv-Programm Auftritt des 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 Dicksein: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen.</p>
<p>14.09.2024 (07W) 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 die Selbstbeachtung kennen als Wendepunkt zu einer sicheren Haltung, aus der selbstbewusstes Handeln folgt.</p>
<p>17.09.2024 (08V) Dienstag 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Melanie Grebe</p>	<p>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.</p>
<p>18.09.2024 (09W) Mittwoch 17-20.30 Uhr 4-8 TN, 50,-€ mit Ulrike Heinemann und Sabine Scheide</p>	<p>Prokrastination Wie begegnet man dieser "Aufschieberei", die endlos Energie kostet und das Selbstwertgefühl schwächt? Im Workshop suchen wir durch Selbstbejahung den "Point of Return", um anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein.</p>
<p>23.09.2024 (10W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Ulrike Heinemann</p>	<p>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.</p>
<p>07.10.2024 (11V) Montag 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Möhrenautos und Obstkonfetti? Welches Essen ist das Richtige für mein Kind? Essen soll vieles leisten, insbesondere seiner gesundheitlichen Wirkung wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Dem stehen die Bedürfnisse der Kinder aber manchmal entgegen. Wie aus Kindern ungezwungene, gesunde GenießerInnen werden ohne die Eltern zu überfordern, ist Inhalt des Vortrags.</p>
<p>28.10.2024 (12K) Montag 19-20.30 Uhr 6-8 TN, 100,-€ (4 Termine inkl. Buch) mit Edgar Schröer</p>	<p>Buchbesprechung: Wege aus der Gewichtsspirale An vier Abenden besprechen wir die Inhalte des neuen Buchs "Wege aus der Gewichtsspirale. Hochgewicht und Stress: Zusammenhänge verstehen für ein höheres Selbstwertgefühl und mehr Zufriedenheit". Im Kurspreis ist ein Buchexemplar enthalten. Weitere Termine: 4.11., 11.11., 25.11.2024</p>
<p>02.11.2024 (13W) Samstag 10-17 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Ina Herzog</p>	<p>In Liebe sein mit sich 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>06.11.2024 (14W) Mittwoch 18-20 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Sabine Scheide</p>	<p>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.</p>
<p>12.11.2024 (15W) Dienstag 18-20 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Melanie Grebe</p>	<p>Gestärkt durch Studium und Ausbildung - Workshop für junge Erwachsene Stress in Studium und Ausbildung und keine Zeit, um mal runterzukommen? Hier hast du dazu die Möglichkeit und kannst dich mit anderen, denen es ähnlich geht, austauschen. Hier findest du Raum für persönliche Entwicklung und kannst darüber, was dich bewegt, ins Gespräch kommen.</p>
<p>25.11.2024 (16V) Montag 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer</p>	<p>Essen & Psyche: Wer bestimmt, was wir essen? Wer bestimmt eigentlich, wann wer was isst? Ist es der Kopf oder doch eher der Bauch? Antworten darauf und einiges mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.</p>