



GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2023 / 2. Halbjahr

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

07.09.2023 (01V)
Donnerstag 19Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Informationsabend zum neuen Hochgewichts-Intensiv-Programm
Im GAP Zentrum startet am 21.09. wieder unser interdisziplinäres 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.

09.09.2023 (02W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

Workshop: 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.

12.09.+18.10.23 (03W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, je 30,-€
mit Sabine Scheide

Workshop: Flying dance - hawaiianische Tanzmeditation
Leicht zu erlernende Tanz/Meditation zu den heilsamen Klängen hawaiianischer Lieder. Barfuß bewegen wir uns als Schwarm Vögel im Gleichklang. Bitte bequeme Kleidung und ein Hüft-Tuch mitbringen.

20.09.2023 (04K)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Intensiv-Kurs: Prüfungsangst
Das Verständnis vom eigenen Erleben sowie das Konzept der Selbstbejahung bewirken die Veränderung von Glaubenssätzen und stärkt persönliche Kompetenzen, die dem Bestehen der Prüfung dienlich sind.

21.09.2023 (05K)
Donnerstag 19-20.30 Uhr
6-8 TN, 1240,-€
mit Edgar Schröer

Hochgewichts-Intensiv-Programm
Auftakt eines 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.

23.09.2023 (06W)
Samstag 10-17 Uhr
4-8 TN, 100,-€
mit Melanie Grebe

Umgang mit Verneinungen
In diesem Workshop nähern wir uns den Verneinungen, die wir als Kinder übernommen haben und von denen wir heute immer wieder bestimmt werden, an. Wir können unser Potenzial darin entdecken und dieses wieder frei entfalten.

25.09.2023 (07W)
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 stehen auch in der 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.

06.10.2023 (08W)
Freitag 16-19 Uhr
6-12 TN, 50,-€
mit Edgar Schröer

Intuitiv essen
Unser Körper weiß, was unsere individuellen Bedürfnisse sind. Und das teilt er uns 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.

09.10.2023 (09V)
Montag 20 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Der Feind in meinem Kopf. Essstörungen vorbeugen, erkennen und beheben
Wenn eine "Instanz im Kopf" darüber entscheidet wann und was gegessen wird, ist dies immer mit körperlichen und seelischen Leiden verbunden. Im Vortrag wird erläutert, wie es dazu kommt und wie ein Weg aus der quälenden Selbstkontrolle gefunden werden kann.

21.10.2023 (10W)
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.

01.11.2023 (11K)
Mittwoch 18.30-20 Uhr
4-8 TN, 90,-€ (5 Termine)
mit Melanie Grebe

In Verbindung mit dem Inneren Kind - ein Kurs über 5 Termine
Das Innere Kind als Anteil in uns ist die Fähigkeit des Fühlens, Wahrnehmens und Lebendigseins. Durch seelische Verletzungen können wir davon abgetrennt sein. In dem Kurs können Sie mit dieser Seite wieder in Verbindung kommen, um Zugang zu Stärke und Lebensfreude zu finden/ freier und selbstbestimmter handeln zu können/ Nähe und Verbindung zu anderen zu erleben.

04.11.2023 (12W)
Samstag 10-17 Uhr
4-6 TN, 100,-€
mit Ina Herzog

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 weiter zu kommen. Mit Selbstliebe erforschen wir diese Widerstände, um sie loszulassen und Neues zuzulassen.

08.11.2023 (13W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Mobbing - Konflikte verstehen und beenden
Das GAP-Konzept der Selbstbejahung ermöglicht es, sich selbst im Chaos des Mobbing zu verstehen und sich damit aus dem Bann der Mobber zu lösen. Aus dem inneren ruhigen Raum kommt die (Er-)Lösung.

13.11.2023 (14V)
Montag 20 Uhr
6-12 TN, kostenfrei
mit Edgar Schröer

Essen & Psyche: Wer bestimmt was wir essen?
Wer bestimmt eigentlich, wann wer was isst? Ist es der Kopf oder doch eher der Bauch? Antworten dazu und einiges mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

20.11.2023 (15W)
Montag 17-19 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Ulrike Heinemann

Den Körper verstehen
Auf Unausgewogenheit 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.

06.12.2023 (16W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Work-Life-Balance
In Theorie und Praxis werden persönliche Kompetenzen erweitert. Das Konzept der Selbstbejahung zentriert und stärkt, um Herausforderungen in Beruf und Alltag zu bewältigen.

13.12.2023 (17W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 25,-€
mit Melanie Grebe

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 gleichzeitig mit anderen, denen es ähnlich geht, austauschen. Hier findest du Raum für persönliche Entwicklung und kannst darüber, was dich bewegt, ins Gespräch kommen.

16.12.2023 (18W)
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.

24.01.2024 (19W)
Mittwoch 18-20 Uhr
4-8 TN, 30,-€
mit Sabine Scheide

Verlust bewältigen - Trauer-Seminar
Für die Themen Tod und Trauer gibt der Alltag kaum Raum. Die Trauer ist die Kraft, um einen Verlust zu bewältigen. In dem Seminar regen wir Menschen in Trauer liebevoll an, die Kraft der eigenen Trauer für ihre Heilung zu nutzen. In Kooperation mit dem Verein Trauerleben e.V.

