



Dr. med. Vera Hupe
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Med. Hypnose (MEG)
Imaginäre Körperreisen nach S. Fruth
NARM Master

Privatpraxis für Persönlichkeitsentwicklung &
Gesundheit
Auf dem Wehr 33
35037 Marburg
■ www.praxis-hupe.de · ■ info@praxis-hupe.de
■ 0163 8818296

Frei buchbare Seminare – Workshops

In meinen Angeboten geht es um unser Nervensystem, seine Bedeutung für Gesundheit, Gefühle und Beziehungen – und darum, wie wir selbst Einfluss darauf nehmen können. Sie finden sowohl kurze Einführungen als auch praktische Übungsangebote, Informationsabende und ganze Thementage.

„Gute Nerven haben“ – Einführung Stressmanagement

Online: 90 min | Marburg: 105 min | 30 €

In diesem Seminar lernen Sie das vegetative („autonome“) Nervensystem kennen und verstehen, warum es uns manchmal so geht, wie es uns geht. Wer die eigenen Symptome und Gefühle besser einordnen kann, findet neue Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Nervensystem positiv beeinflussen können. Es gibt Platz für Austausch und Fragen.

„Gute Nerven haben“ – Stressmanagement: Praktische Übungen für den Alltag

Online: 60 min | Marburg: 90 min | 20 €

Hier geht es weniger um Theorie, als ums eigene Erleben: Wir üben gemeinsam einfache Methoden, mit denen das Nervensystem beruhigt und reguliert werden kann. Ziel ist ein spürbares Gefühl von innerer Sicherheit und Verbundensein. Wer mag, bringt sich eine Matte oder Decke für Übungen im Liegen mit.

„Was ist dran an der Polyvagal-Theorie?“

Online/Marburg: 120 min | 30 €

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie aus ärztlicher Sicht eine Einführung und einen Abgleich mit dem bisherigen Wissen über das vegetative Nervensystem. Es gibt Platz für Selbsterfahrung, Fragen und Austausch.

„Entwicklungs- und Bindungstraumatisierung“

Online: 90 min | Marburg: 120 min | 20 €

Wir betrachten, wie gesunde Entwicklung und Bindung aussehen und lernen verschiedene Formen von Traumatisierung kennen. So wird deutlich, wie frühe Erfahrungen unser Leben prägen können – und wie Heilung und Veränderung möglich sind.

Innere Weltreisen

Online/Marburg: 90 min | 25 €

Angelehnt an die „imaginären Körperreisen“ nach Sabine Fruth gehen wir auf innere Reisen zu wechselnden Themen. Es gibt eine kurze Runde zum Einstimmen auf das Thema, in der Platz ist für individuelle Wünsche und Fragen. Dann geht es auf die Reise, die auch Angebote zum aktiven Einbeziehen des Körpers enthält.

Thementage

Samstags: 10–13 Uhr & 14.30–17.30 Uhr in Marburg | 70 €

Sechs Stunden Zeit für ein Schwerpunktthema: Hier gibt es Gelegenheit, Inhalte zu vertiefen, persönliche Erfahrungen zu machen und in Kleingruppen zu arbeiten. Themen wechseln, individuelle Ausschreibungen finden sich auf der Website.

■ Auf dem Wehr 33, 35037 Marburg | ■ www.praxis-hupe.de | ■ info@praxis-hupe.de | ■ 0163 8818296





Dr. med. Vera Hupe
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Med. Hypnose (MEG)
Imaginäre Körperreisen nach S. Fruth
NARM Master

Privatpraxis für Persönlichkeitsentwicklung &
Gesundheit
Auf dem Wehr 33
35037 Marburg
■ www.praxis-hupe.de · ■ info@praxis-hupe.de
■ 0163 8818296

Aktuelle Termine – Seminare & Workshops

Oktober 2025

Di, 07.10.25 · 18:00–19:45 – Einführung: „Gute Nerven haben“
Di, 14.10.25 · 09:00–10:30 (ONLINE) – Infoveranstaltung: „Entwicklungs- und Bindungstraumatisierung“
Do, 16.10.25 · 09:00–10:30 – „Innere Weltreise: Wohlfühlort und innerer Kompass“
Do, 16.10.25 · 19:00–21:00 – Infoveranstaltung: „Entwicklungs- und Bindungstraumatisierung“
Di, 21.10.25 · 09:00–10:30 (ONLINE) – Einführung: „Gute Nerven haben“
Di, 28.10.25 · 09:00–10:30 – „Gute Nerven haben“ – einfache Übungen für den Alltag
Do, 30.10.25 · 09:00–11:00 – „Was ist dran an der Polyvagal-Theorie?“
Do, 30.10.25 · 18:30–20:30 (ONLINE) – „Was ist dran an der Polyvagal-Theorie?“

November 2025

Di, 04.11.25 · 18:00–19:45 – Einführung: „Gute Nerven haben“
Mi, 05.11.25 · 09:15–10:45 – „Innere Weltreise: Mein Herz schlägt für mich“
Do, 06.11.25 · 09:00–10:00 (ONLINE) – „Gute Nerven haben“ – einfache Übungen für den Alltag
Do, 06.11.25 · 19:00–20:30 – „Gute Nerven haben“ – einfache Übungen für den Alltag
Di, 18.11.25 · 18:00–19:30 – „Innere Weltreise: Verdauen, Verstoffwechseln, zu mir nehmen und abgeben“
Do, 27.11.25 · 09:00–10:30 – „Gute Nerven haben“ – einfache Übungen für den Alltag
Do, 27.11.25 · 19:00–21:00 – Infoveranstaltung: „Entwicklungs- und Bindungstraumatisierung“
Sa, 29.11.25 · 10:00–17:30 – Thementag: „Emotionen: Kopfloses Chaos oder innere Orientierung?“

Dezember 2025

Di, 02.12.25 · 18:00–19:30 – „Gute Nerven haben“ – einfache Übungen für den Alltag
Mi, 03.12.25 · 09:30–11:00 – „Innere Weltreise: Immunsystem – Was tut mir gut, was tut mir nicht gut?“
Do, 04.12.25 · 18:30–20:45 – Einführung: „Gute Nerven haben“

Januar 2026

Sa, 10.01.26 – Thementag: „Lieb sein oder lebendig – keine Angst vor meiner gesunden Aggression“
Do, 15.01.26 · 09:00–11:00 – „Was ist dran an der Polyvagal-Theorie?“
Do, 15.01.26 · 18:30–20:30 (ONLINE) – „Was ist dran an der Polyvagal-Theorie?“

Februar 2026

Sa, 21.02.26 · 10:00–17:30 – Thementag für Fachleute: „Das autonome Nervensystem: Verstehen, erleben und regulieren“

Anmeldungen sind über die Website möglich oder direkt per Mail oder Telefon.

■ Auf dem Wehr 33, 35037 Marburg | ■ www.praxis-hupe.de | ■ info@praxis-hupe.de | ■ 0163 8818296

