

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

WORKSHOPREIHE 2024 IM ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

24.01.2024, 14:30-16:00 Uhr	Selbstfürsorge mit Dipl. Psych. Claudia Hesse
29.02.2024, 14:30-16:00 Uhr	Yoga mit Stefan Ruf
15.03.2024, 14:30-16:00 Uhr	Leistungsängsten begegnen mit Dipl. Psych. Alice Stachels
11.04.2024, 15:30-17:00 Uhr	Wie begegne ich Sorgen und Grübeln mit Dipl. Psych. Kristina Heuermann
23.05.2024, 14:30-16:00 Uhr	Der motorische Status mit Claudia Romahn; Physiotherapeutin
08.06.2024, 11:00-13:00 Uhr	Ressourcenstärkung mit Angelo Bard

Alle Kurse finden im Valentinskamp/Gängeviertel statt.

Kosten: zwischen 15 und 30€

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Nähere Informationen unter: info@zentrum-berufsmusiker.de

Adresse: Valentinskamp 34 - 20355 Hamburg