

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

WORKSHOPREIHE 2024 IM ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Auftakt

22.09.2024 11:00-14:00 Uhr	1 Selbstregulation durch Autogenes Training 2 Effektives Üben durch clevere Zielsetzung mit Dipl. Psych. Heidi Brandi & Dr. Veronika Lubert
21.10.2024 11:00-14:00 Uhr	3 Dispokinesis, Prävention bei Nervosität & Schmerzen mit Karoline Renner
14.11.2024 14:00-16:00 Uhr	4 Aufmerksamkeit und Routine mit Dipl. Psych. Anett Szigeti
02.12.2024 14:00-16:00 Uhr	5 Alexander Technik: Sitzen im Orchestergraben - eine Herausforderung mit Jenny Sixt
23.01.2025 15:00-17:00 Uhr	6 Selbstfürsorge 2 mit Dipl. Psych. Claudia Hesse
15.02.2025, 13:00-15:00 Uhr	7 Effektives Üben durch clevere Zielsetzung mit Dr. Veronika Lubert, online 📶
03.04.2025 16:00-18:00 Uhr	8 Leistungsängsten begegnen mit Dipl. Psych. Alice Stachels
15.05.2025 15:00-17:00 Uhr	9 Der motorische Status mit Claudia Romahn; Physiotherapeutin
26.05.2025 11:00-13:00 Uhr	10 Wer bin ich? - Variablen einer künstlerischen Identität mit Dipl. Psych. Heidi Brandi, online 📶
05.06.2025 16:00-18:00 Uhr	11 Ressourcenstärkung mit Angelo Bard, online 📶
13.06.2025 14:30-16:30 Uhr	12 Wie begegne ich Sorgen und Grübeln mit Dipl. Psych. Kristina Heuermann

Die Kurse finden im Valentinskamp/Gängeviertel oder im Rudolf Steiner Haus statt.
Kosten: 30/40€ (5€ Studierendenermäßigung)
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Anmeldung und nähere Information: info@zentrum-berufsmusiker.de
Adresse: Valentinskamp 34 - 20355 Hamburg