
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

WIE BEGEGNE ICH SORGEN & GRÜBELN

Nachts wachliegen und belastende Gedanken halten einen vom Schlafen ab, die meisten Menschen kennen dies von Zeit zu Zeit. Und oft auch das folgende Problem: Je mehr ich versuche, die Gedanken nicht zu haben, desto mehr suchen sie einen heim.

Was aber hilft im Umgang mit Sorgen und Grübelschleifen?

Es werden Ansatzpunkte aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) vorgestellt und in kleinen Übungen erfahrbar gemacht.

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
13.06.25, 14:30-16:30 Uhr

Valentinskamp

Kosten:
30 €, 5€
Studierendenermäßigung
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Dipl. Psych. Kristina Heuermann

- Als Psychotherapeutin seit Anfang 2023 im Zentrum für Berufsmusiker tätig
- Bietet an zwei Standorten in Hamburg Einzel- und Gruppentherapien an
- Neben klassischer Verhaltenstherapie auch neuere Therapieansätzen wie die Arbeit mit inneren Anteilen, Imaginationsübungen, Defusionsstrategien, Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen