

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

WORKSHOPREIHE 2024/25 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 Syxt
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 14:30-16:30 Uhr	8 Engagiertes Handeln durch klare Ziele mit Dipl.-Psych. Kristina Heuermann
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 
12.06.2025 15:00-17:00 Uhr	11 Mehr Freude und Fokus in Leistungsmomenten mit Dipl.-Psych. Alice Stachels
14.06.2025 11:00-13:00 Uhr	12 Ressourcenstärkung mit Angelo Bard, online 

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