

# MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

## WORKSHOPREIHE 2024/25 IM ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

22.09.2024 11:00-14:00 Uhr	<b>1 Selbstregulation durch Autogenes Training</b> <b>2 Effektives Üben durch clevere Zielsetzung</b> mit Dipl.-Psych. Heidi Brandi & Dr. Veronika Lubert
21.10.2024 11:00-14:00 Uhr	<b>3 Dispokinesis, Prävention bei Nervosität &amp; Schmerzen</b> mit Karoline Renner
14.11.2024 14:00-16:00 Uhr	<b>4 Aufmerksamkeit und Routine</b> mit Dipl.-Psych. Anett Szigeti
02.12.2024 14:00-16:00 Uhr	<b>5 Alexander Technik: Sitzen im Orchestergraben</b> <b>- eine Herausforderung</b> mit Jenny Syxt
23.01.2025 15:00-17:00 Uhr	<b>6 Selbstfürsorge 2</b> mit Dipl.-Psych. Claudia Hesse
15.02.2025, 13:00-15:00 Uhr	<b>7 Effektives Üben durch clevere Zielsetzung</b> mit Dr. Veronika Lubert, online 
03.04.2025 14:30-16:30 Uhr	<b>8 Engagiertes Handeln durch klare Ziele</b> mit Dipl.-Psych. Kristina Heuermann
15.05.2025 15:00-17:00 Uhr	<b>9 Der motorische Status</b> mit Claudia Romahn; Physiotherapeutin
06.06.2025 Um 15:00 Uhr	<b>10 Ressourcenstärkung</b> mit Angelo Bard, online 
12.06.2025 15:00-17:00 Uhr	<b>11 Mehr Freude und Fokus in Leistungsmomenten</b> mit Dipl.-Psych. Alice Stachels
19.09.2025 11:00-13:00 Uhr	<b>12 Wer bin ich? - Variablen einer künstlerischen Identität</b> mit Dipl.-Psych. Heidi Brandi, online 

Auftakt

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](mailto:info@zentrum-berufsmusiker.de)  
Adresse: Valentinskamp 34 - 20355 Hamburg