

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

WORKSHOPREIHE 2025 - 2026 IM ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

22.09.2025 11:30-13:00 Uhr	1 Wer bin ich? - Variablen einer künstlerischen Identität mit Dipl. Psych. Heidi Brandi, online 
29.10.2025 11:00-13:00 Uhr	2 Atmung für Musik und Entspannung nutzen mit Karolina Renner
27.11.2025 14:00-16:00 Uhr	3 Osteopathie meets Sportpsychologie mit Anett Szigeti und Sonja Pottebaum
22.01.2026 15:00-18:00 Uhr	4 Selbstfürsorge 360° - Mentale & Physische Strategien (Doppelkurs) mit Dipl. Psych. Claudia Hesse und Claudia Romahn
06.02.2026 11:00-13:00 Uhr	5 Engagiertes Handeln durch klare Ziele Einführung in die ACT-Therapie mit Dipl. Psych. Janine Barowski
23.03.2026 - 27.03.2026	6 Alexander Technik im Zentrum Einzelstunden nach Vereinbarung mit Jenny Sixt
25.04.2026 11:00-13:00 Uhr	7 Effektives Üben durch clevere Zielsetzungen mit Dr. Veronika Lubert, online 
07.05.2026 15:00-17:00 Uhr	8 - WOOP - Der klare Weg vom Wunsch zum Ziel mit Dipl. Psych. Alice Stachels
08.06.2026 11:00-13:00 Uhr	9 Ressourcenstärkung mit Angelo Bard, online 

Die Kurse finden entweder im Valentinskamp/Gängeviertel oder online statt.
Kosten: 25/30€ (Ermäßigung Doppelkurs 30€)
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

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