

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2021
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname : **ATEMWORKSHOP** Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum : **10.07.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.:M351508**

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.U.04
Datum : **07.08.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.M351504**

Kursname : **ALS DOZENT/ IN BEI STIMME BLEIBEN** Entspannt & ökonomisch sprechen
Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS *auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)*
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.2.09
Datum : **08.05.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.K463019**

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **25.04.201** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.M351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau
Kursort :VHS München BZ Einsteinstr. 28 B
Datum : **09.06. - 28.07.21** **6 Mal** Mittwoch
Zeit : 18.00 – 19.30 Wöchentlicher Kurs
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. M351502**

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **13.03.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 **gecancelt wg. Corona** Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.M351160**

Kursname : **ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **09.06.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.W 9377**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : MVHS - ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 / R6
Datum : **01.08.21** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 14.00 – 18.00 4 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.M351138**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **15.05.21** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.W 933791**

FRÜHJAHR – SOMMER- PROGRAMM 2021

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF	
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenentspannung Stressabbau	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: 15.03.21	1 Mal Sonntag
Zeiten	: 10.00 – 16.00	Tagesseminare
Anmeldung	: Tel_089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.W36150
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	zum Stressabbau
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03
Datum	: 08.06.- 27.07.21	8 Mal Dienstags
Zeiten	: 20.15 – 21.45	
Anmeldung	: Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.211-36211
Kursname	: SCHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag	
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: 20.06.21	1 Mal Sonntag
Zeiten	: 11.00 – 18.00	
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.211-36156

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternacken
Kursort	: MVHS Pasing	Bäckerstr. 14
Datum	: 25.09. -26.09.21	Samstag-Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de Knr.M351632
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	: MVHS Obergiesing	Severinstr. 6 R012
Datum	: 17.04.- 18.04.21	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de Knr.M351612
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	: MVHS Sendling / Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404
Datum	: 26.06.- 27.06.21	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel:089- 48006- 6239	www.mvhs.de Knr.M351624
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus UG R 140/141
Datum	: 03.07.- 04.07.21	Samstag - Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel:089 – 442 389- 0	www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de Knr.211-36160

Weitere Angebote:

Atemtherapie-, unterricht – Körperorientierte Stimmgebung für Vielsprecher –
Stress-, BurnOut Prophylaxe – Anti-Stress-Entspannungstechniken („EFT“, Klopfakupressur zur emotionalen Entspannung – Blitzentspannungstechniken – individuelle Anti-Stress-Strategien) -
Coaching zur Persönlichkeitsbildung - **Heilmassagen** (Reflektorische Atemmassage - Klassische Muskelmassage Lymphdrainage - Bindegewebsmassage - Fußreflexzonenmassage) -
Kostenübernahme evtl. durch Privatkassen und private Zusatzversicherungen für Heilpraktikerleistungen
EINZELSITZUNGEN Therapie – Training - Beratung – Unterricht (auch Hausbesuche)
SEMINARE / KURSE / IMPULSWORKSHOPS auch bedarfsorientiert in Ihrer Institution
VORTRÄGE

BEGLEITUNG VON TAGUNGEN

KOMPAKTANGEBOTE (z.B. 5 Einzelsitzungen a' 1 - 1.5 Std.)

GESCHENKGUTSCHEINE

Bei Interesse sprechen Sie mich gerne an unter

Cornelia van Delden – Ursbergerstraße. 7 - 81673 München/ Berg am Laim - Fon/Fax: (49) 089 - 43670411
mailto: c.vandelden@freenet.de – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de