

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2020
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname : **ATEMWORKSHOP** Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum : **01.02.20 27.06.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.J351508**
Knr.K351508

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.U.04
Datum : **08.08.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.K351504**

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.3.05
Datum : **16.05.20** **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 : **09.05.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.K351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau
Kursort :VHS München BZ Einsteinstr. 28 B
Datum **17.06. - 22.07.20** **6 Mal** Mittwoch
Zeit :18.00 – 19.30 Wöchentlicher Kurs
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. K351502**

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **21.03.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.K351160**

Kursname : **ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **07.03.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.U 9501**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : MVHS - ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 / R6
Datum : **19.09.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :14.00 – 18.00 4 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.I351138**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **21.06.20** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.U 9333**

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2020

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname **1 SCHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag**
Strategien zur körperlich- mentalen Schnelleentspannung mit Antistressstipps
Kursname **2 ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackensentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum **1** : **16.02.20 14.07.20** **1 Mal** Sonntag **1 Mal** Samstag
Datum **2** : **15.03.20** **1 Mal** Sonntag **Knr.V36180 - W36118**
Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminare **Knr.W36150**
Anmeldung :Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c - 9c R 03
Datum : **09.03.- 11.05. 18.05.- 20.07.20** Montags 20.15 – 21.45
Anmeldung :Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.W36211/212**

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP** *Mitarbeiterfortbildung MVHS*
Kursort : VHS München BZ Einstein 28 B / R B.U.04
Datum : **01.04.20** **1 Mal** Mittwoch
Zeiten : 9.00 – 12.00
Anmeldung :Tel. intern www.mvhs.de **Knr.J002650**

MASSAGEKURSE

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken - Schulternackens
Kursort :MVHS Pasing Bäckerstr. 14
Datum **1** :**08.02. - 09.02.20** Samstag-Sonntag
Datum **2** :**26.09. - 27.09.20** Samstag-Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00 **Knr.J351632**
Anmeldung :Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.K351632**

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackens
Kursort :MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03
Datum **1** :**11.01.- 12.01.20** Samstag – Sonntag
Datum **2** : **25.04.- 26.04.20** Samstag – Sonntag **KnrJ351612**
Zeit : 10.00 – 17.00 www.mvhs.de 10.00 – 14.00 **Knr.K351612**

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackens
Kursort :MVHS Sendling / Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404
Datum **1** :**25.01.- 26.01.20** Samstag – Sonntag
Datum **2** : **23.05 - 24.05.20** Samstag - Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00 **Knr.J351624**
Anmeldung :Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.K351624**

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackens
Kursort :VHS SüdOst Ottobrunn Wolf-Ferrari-Haus R 232
Datum **1** :**18.01.- 19.01.20** 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.V36155**

Weitere Angebote:

Atemtherapie-, unterricht – Körperorientierte Stimmbildung 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](mailto:c.vandelden@freenet.de) – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de