

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2020/ 21
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau		
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum	: 06.02.21	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.L351508
Kursname	: FREIER ATEM		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 07.11.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.L351504
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28 B – B.U.04	
Datum	: 13.01.21 – 24.02.21	7 Mal	Mittwoch
Zeit	: 18.00 – 19.30	Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.L351502
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 28.11.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.L351512
Kursname	: ALS DOZENT/ IN BEI STIMME BLEIBEN Entspannt & ökonomisch sprechen Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS <i>auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)</i>		
Kursort	: VHS München	ÖBZ Einsteinstr. 28	B.3.05
Datum	: 16.11.19	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.J463019
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c	R 03 Gesundheit
Datum	: 12.12.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.X36170
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 10.10.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.L351160
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R B036	
Datum	: 17.10.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.V9501
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG - schnelle Entspannung im Arbeitsalltag Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistressstipps		
Kursort	: MVHS - ÖBZ	Engelschalkingerstr. 166 / R6	
Datum	: 0512.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 14.00 – 17.30	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –623	www.mvhs.de	Knr.L351138
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU		
Kursort	: VHS SüdOst	Wolf-Ferrari-Haus	R 139
Datum	: 07.10. - 02.12.	8 Mal	Mittwoch
Zeiten	: 20.00 – 21.00		
Anmeldung	: Tel. 089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.X36211

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2020/ 21
CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	SCHNELLENTSPANNUNG IM ARBEITSALLTAG		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c	R 03 Gesundheit 1
Datum	: 24.10.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 11.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel: 089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.X36155
Kursname	BLITZENTSPANNUNG - Schnellentspannung im Alltag		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R B036	
Datum	: 14.11.20	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel: 08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	Info@vhs.erding.de Knr.V9333

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternackern	
-Kursort	MVHS Pasing	Bäckerstr. 14	
Datum	27.02. - 28.02.21	Samstag-Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.L351632
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackern	
Kursort	: MVHS Ost	Severinstre. 6 R	
Datum	: 16.01.- 17.01.21	Samstag – Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	www.mvhs.de	Knr.L351612
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackern	
Kursort	: MVHS Sendling / Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404	
Datum	: 30.01. - 31.01.20	Samstag - Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.L351624

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 – 4367041
mailto: c.vandelden@freenet.de – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de