

HERBST- WINTER - PROGRAMM 2021/22
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP	Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau	
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum	: 12.02.22	1 Mal	Samstag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.:N351508

Kursname	: FREIER ATEM		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 06.11.21	1 Mal	Samstag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.N351504

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	BZ Einsteinstr. 28	B.2.09
Datum	: 21.11.21	1 Mal	Sonntag
Zeit	:10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.N463019

Kursname	: ATEM & STIMME	sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme	
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 28.11.21	1 Mal	Sonntag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.N351512

Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	zum Stressabbau	
Kursort	:VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B
Datum	: 12.01. - 23.02.22	7 Mal	Mittwoch
Zeit	:18.00 – 19.30	Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.N351502

Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 09.10.21	1 Mal	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.N351160

Kursname	: ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	:VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 02.10.21	1 Mal	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.X 9374

Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
		Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps	
Kursort	: MVHS - ÖBZ	Engelschalkingerstr. 166 / R6	
Datum	: 17.10.21	1 Mal	Sonntag
Zeit	:14.00 – 18.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	:Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	Knr.N351138

Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
		Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps	
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 13.11.21	1 Mal	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.X 9375

HERBST- WINTER - PROGRAMM 2021/22

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF	
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: 05.12.21	1 Mal Sonntag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	Tagesseminare
Anmeldung	:Tel_089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.212-36159
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	WFH Ottobrunn UG R 139
Datum	: 30.10.- 08.12.21	8 Mal Mittwoch
Zeiten	: 20.00 – 21.30	
Anmeldung	:Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.212-36211
Kursname	: SCHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag	
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistressstipps	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: 23.10.21	1 Mal Samstag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	
Anmeldung	:Tel.:089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.212-36158

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternacken
Kursort	:MVHS Pasing	Bäckerstr. 14
Datum	: 19.02.-20.02.22	Samstag-Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	:Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de	Knr.N351632
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	:MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz R1.03
Datum	: 15.01.- 16.01.22	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	:Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de	Knr.N351612
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	:MVHS Sendling / Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404
Datum	: 29.01.- 30.01.22	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	:Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de	Knr.N351624
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken
Kursort	:VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus UG R 140/141
Datum	: 29.01.- 30.01.22 <i>unter Vorbehalt</i>	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.212-36160

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](mailto:c.vandelden@freenet.de) – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de