

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2022
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname : **ATEMWORKSHOP** Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum : **26.06.22** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.O351508**

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.U.04
Datum : **06.08.22** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.O355150**

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 : **22.05.22** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.O463019**

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **14.05.22** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.O351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau
Kursort :VHS München BZ Einsteinstr. 28 B
Datum : **22.06. - 27.07.22** **6 Mal** Mittwoch
Zeit : 18.00 – 19.30 Wöchentlicher Kurs
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. O351502**

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **19.03.22** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.O351160**

Kursname : **ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **13.03.22** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.Y 9378**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : MVHS - ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 / R6
Datum : **14.08.22** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 14.00 – 18.00 4 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.O355112**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **07.05.22** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.Y 9379**

FRÜHJAHR – SOMMER- PROGRAMM 2022

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackentension Stressabbau
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: 26.03.22	1 Mal Samstag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	Tagesseminare
Anmeldung	: Tel: 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de	Knr.221-36159
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	zum Stressabbau
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus, UG, R 139
Datum	: 27.04- 01.06.22	6 Mal Mittwochs
Zeiten	: 20.00 – 21.30	
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	: 28.05.22	1 Mal Samstag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de	Knr.211-36180

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternackentension
Kursort	: MVHS Pasing	Bäckerstr. 14
Datum	: 17.09. -18.09.22	Samstag-Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de	Knr.O355160
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackentension
Kursort	: MVHS Sendling / Harras	Albert-Roßhaupterstr. (R404
Datum	: 02.04.-03.04..22	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de	Knr.O351624
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackentension
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03
Datum	: 30.04.- 01.05.22	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de	Knr.O351612
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackentension
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus UG R 140/141
Datum	: 02.07.- 03.07.22	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.211-36190

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.atermtherapie-muenchen.de - www.atermtherapie-van-delden.de