

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2023
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau		
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum 1	: 05.02.23	1 Mal	Samstag
Datum 2	: 01.07.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	Knr:P351508
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351508
Kursname	: FREIER ATEM		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 12.08.23	1Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351504
Kursname	: ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN entspannt & ökonomisch sprechen		
	Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS <i>auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)</i>		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	
Datum	: 13.05.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.Q463019
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 06.05.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351512
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B
Datum 1	: 11.01. - 15.02.23		
Datum 2	: 22.06. - 27.07.22	6 Mal	Mittwoch
Zeit	: 18.15 – 19.45 18.30 – 20.00	Wöchentlicher Kurs	Knr:P351502
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	KnrQ351502
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 11.03.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351160
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag Abschalten – Entlasten - Auftanken		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps		
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark	R1.03
Datum	: 08.07.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 15.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	Knr.Q351138
Kursname	: ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 04.03.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.B 9383
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag Abschalten – Entlasten - Auftanken		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 20.05.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.B 9384
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 25.03.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	Anmeldung : Tel:089 –
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr. B 9122

FRÜHJAHR – SOMMER- PROGRAMM 2023

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 16.07.23	1 Mal Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel 08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr. B 9123
<hr/>			
Kursname	: SCHULTERNACKENWORKSHOP		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 19.03.23	1 Mal Sonntag	
Zeiten	: 11.00 – 17.00	Tagesseminare	
Anmeldung	: Tel 089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.231-36116
<hr/>			
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Hans-Seidel-Haus UG Gymnastikraum	
Datum	: 17.04 - 26.06.23	8 Mal Montags	
Zeiten	: 18.00 – 19.30		
Anmeldung	: Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.231-36203
<hr/>			
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 29.04.23	1 Mal Samstag	
Zeiten	: 11.00 – 17.00		
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.231-36122
<hr/>			
Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 23.07.23	1 Mal Sonntag	
Zeiten	: 10.00 – 17.00		
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.231-36155
<hr/>			
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag		
Kursort	: VHS Neufarn	Gesundheitsraum am Marktplatz 2	
Datum	: 05.08.23	1 Mal Samstag	
Zeit	: 11.00 – 17.00		
Anmeldung	: Tel: 08165- 9751260	office@vhs-neufarn.de	Knr.231N3223
<hr/>			
Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
Kursort	: VHS Hallbergmoos	Turnraum Hauptstr. 56	
Datum	: 24.06.23	1 Mal Samstag	
Zeit	: 11.00 – 18.00		
Anmeldung	: Tel: 0811- 5522231	vhs@hallbergmoos.de	Knr.231H3224
<hr/>			
MASSAGEKURSE			
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternack	
Kursort	: MVHS Pasing	Bäckerstr. 14	
Datum 1	: 11.02. - 12.02.23	Samstag-Sonntag	
Datum 2	: 23.09. - 24.09.23	Samstag-Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr:P351632
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.Q355160
<hr/>			
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternack	
Kursort	: MVHS Sendling / Harras	Albert-Roßhaupterstr. (R404	
Datum 1	: 28.01.-29.01.23	Samstag- Sonntag	
Datum 2	: 17.06.-18.06..23	Samstag –Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr:P351624
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351624
<hr/>			
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternack	
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03	
Datum 1	: 21.01.-22-01.23	Samstag-Sonntag	
Datum 2	: 22.04.- 23.04.32	Samstag – Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr:P351612
Anmeldung	: Tel:089- 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.Q351612