

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2023-24
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau		
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum 1	: 04.02.24	1 Mal	Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr:R351508
<hr/>			
Kursname	: FREIER ATEM		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 04.11.23	1Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.R351504
<hr/>			
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	B 3.05
Datum	: 19.11.23	1 Mal	Sonntag
Zeit	: 10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.R463019
<hr/>			
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 /	R 403
Datum	: 26.11.23	1 Mal	Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.R351512
<hr/>			
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28 B	R B.U.12
Datum	: 10.01. - 21.02.24	7 Mal	Mittwoch
Zeit	: 18.30 – 20.00	Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr:R351502
<hr/>			
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 /	R 403
Datum	: 14.10.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.R351160
<hr/>			
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps		
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark	R1.03
Datum	: 21.10.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 15.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	Knr.R351138
<hr/>			
Kursname	: SCHULTERNACKEN-WORKSHOP		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 /	R A008
Datum	: 07.10.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.C 9962
<hr/>			
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG im Alltag	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 /	R A008
Datum	: 11.11.23	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.C 9384
<hr/>			
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 /	R A008
Datum	: 13.01.24	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.C 9961

HERBST- WINTER- PROGRAMM 2023-24

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 02.12.23	1 Mal Samstag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel 08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr. C 9960
Kursname	: SCHULTERNACKENWORKSHOP		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 28.10.23	1 Mal Samstag	
Zeiten	: 10.00 – 16.00	Tagesseminare	
Anmeldung	: Tel_089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.232-36114
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c, R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 05.10 - 30.11.23	8 Mal Donnerstag	
Zeiten	: 19.45 – 21.15		
Anmeldung	: Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.232-36208
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 10.02.24	1 Mal Samstag	
Zeiten	: 10.00 – 16.00		
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.232-36125
Kursname	: ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1	
Datum	: 10.12.23	1 Mal Sonntag	
Zeiten	: 10.00 – 17.00		
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.232-36136

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternack en	
Kursort	: MVHS Pasing	Bäckerstr. 14	
Datum	: 14.02. - 25.02.24	Samstag -Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.R351632
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternack en	
Kursort	: MVHS Sendling / HARRAS	Albert-Roßhaupterstr. (R404	
Datum 1	: 27.01.-28.01.24	Samstag- Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.R351624
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternack en	
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/ArbellaparkR1.03	
Datum 1	: 20.01.-21.01.24	Samstag-Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel:089- 48006- 629	www.mvhs.de	Knr.R351612

SONDERPROGRAMME:

- **„Als Kursleitung bei Stimme bleiben“**
Impulsvortrag mit Übungsbeispielen, Dozierendentreffen der VHS SüdOst, **29.09.23**
- **„Schulter-Nacken-Workshop“** im Rahmen des Fachtags für die Mitarbeiter/Innen der Gemeinde Höhenkirchen- Siegersbrunn , **22.11.23**