

**HERBST – WINTER - PROGRAMM 2024-25**  
**CORNELIA VAN DELDEN**  
**ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE**

**MVHS**

---

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau  
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3  
Datum 1 : **08.02.25** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr:T351508**

---

Kursname : **FREIER ATEM**  
Kursort : VHS München ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 R 6  
Datum : **03.11.24** **1 Mal** Sonntags  
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.T351504**

---

Kursname : **ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN** entspannt & ökonomisch sprechen  
Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS *auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)*  
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 A 2.16  
Datum : **16.11.24** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:089- 48006 – 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.T463019**

---

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme  
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403  
Datum : **23.11.24** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.T351512**

---

Kursname : **ATEM & ENTSPANNÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU** *KURSE*  
Kurs I : MVHS- BZ Einsteinstr.28 B /R B.U12- **08.01.- 26.02.25 / 8 mal Mi** 18.30–20.00  
**Knr:T351502**  
Kurs II : MVHS-Riem/ Paul Wassermannstr.10 /R2.05-**14.10-09.12.24 / 8 mal Mo** 19.00-20.30  
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr:T351503**

---

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**  
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau  
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403  
Datum : **19.10.24** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.T351160**

---

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken  
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps  
Kursort : MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/Arabellapark R1.03  
Datum : **06.10.24** **1 Mal** Sonntag  
Zeit : 10.00 – 15.00 4 Std. Workshop  
Anmeldung : Tel:089- 48006 –6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.T351138**

**VHS ERDING**

---

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**  
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau  
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008  
Datum : **12.10.24** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 [www.vhs.erding.de](http://www.vhs.erding.de) [info@vhs.erding.de](mailto:info@vhs.erding.de) **Knr.E9962**

---

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken  
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps  
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008  
Datum : **09.11.24** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 [www.vhs.erding.de](http://www.vhs.erding.de) [info@vhs.erding.de](mailto:info@vhs.erding.de) **Knr.E9384**

---

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau  
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008  
Datum : **01.02.25** **1 Mal** Samstag  
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar  
Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 [www.vhs.erding.de](http://www.vhs.erding.de) [info@vhs.erding.de](mailto:info@vhs.erding.de) **Knr.F9961**

**HERBST- WINTER- PROGRAMM 2024-25**  
**CORNELIA VAN DELDEN**

**VHS SÜDOST**

**Kursname :SCHULTERNACKENWORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau  
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1  
Datum : **26.10.24** **1 Mal** Samstag  
Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar  
Anmeldung :Tel\_089- 60808444 [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de) [info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de) **Knr.242-36118**

**Kursname : ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c, R 03 Gesundheit 1  
Datum : **10.10 - 12.11.24** **8 Mal** Donnerstag  
Zeiten : 19.45 – 21.15 Kurs  
Anmeldung :Tel:089- 60808444 [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de) [info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de) **Knr.242-36218**

**Kursname : BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps  
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 07 Gesundheit 2  
Datum : **30.11.24** **1 Mal** Samstag  
Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar  
Anmeldung :Tel. :089- 60808444 [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de) [info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de) **Knr.242-36143**

**Kursname : ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1  
Datum : **07.12.24** **1 Mal** Samstag  
Zeiten : 10.00 – 17.00 Tagesseminar  
Anmeldung :Tel. :089- 60808444 [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de) [info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de) **Knr.242-36150**

**Kursname : ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN** *Fortbildung für Kursleitende*

Kursort :VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 02  
Datum : **11.01.25** **1 Mal** Samstag  
Zeiten : 10.00- 18.00 Tagesseminar  
Anmeldung Tel.:089- 60808444 [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de) [info@vhs-suedost.de](mailto:info@vhs-suedost.de) **Knr.242-58195**

**VHS OLM**

**Kursname :SCHULTER-NACKEN-WORKSHOP** Entspannter Nacken – Freier Kopf

Kursort :VHS OLM/ Aschheim Watzmannstr.20 R UG Gymnastik  
Datum : **08.10.24** **1 Mal** Dienstag  
Zeiten 18.30 – 20.30 120 Min.  
Anmeldung Tel:089- 990177-0 [www.vhsolm.de](http://www.vhsolm.de) [info@vhsolm.de](mailto:info@vhsolm.de) **Knr:242-45321**

**Kursname :BLITZENTSPANNUNG** schnell entspannt im Alltag

Kursort :VHS OLM/ Aschheim Watzmannstr.20 R UG Gymnastik  
Datum **12.11.24** **1 Mal** Dienstag  
Zeiten :18.30 – 20.30 120 Min.  
Anmeldung Tel: 089- 990177-0 [www.vhsolm.de](http://www.vhsolm.de) [info@vhsolm.de](mailto:info@vhsolm.de) **Knr:242-45091**

**MASSAGEKURSE MVHS**

**Kursname : PARTNERMASSAGE**

Kursort : MVHS Pasing Einführung Rücken - Schulternacken  
Bäckerstr. 14  
Datum : **22.02. - 23.02.25** Samstag -Sonntag  
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00  
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.R351632**

**Kursname : PARTNERMASSAGE**

Kursort : MVHS Sendling / Harras Einführung Rücken- Schulternacken  
Albert-Roßhaupterstr. ( R404  
Datum : **25.01.-26.01.25** Samstag- Sonntag  
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00  
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.R351624**

**Kursname :PARTNERMASSAGE**

Kursort :MVHS Bogenhausen Einführung Rücken- Schulternack en  
Rosenkavaliertplatz/ArabellaparkR1.03  
Datum : **18.01. -19.01.24** Samstag-Sonntag  
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00  
Anmeldung :Tel:089- 48006- 629 [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) **Knr.R351612**