

FRÜHJAHR- SOMMER- PROGRAMM 2026

CORNELIA VAN DELDEN

ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

MVHS

Kursname	ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
Kursort	MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3	
Datum 1	20.06.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr:W351508
Kursname	FREIER ATEM		
Kursort	VHS München ÖBZ	Englschalkingerstr. 166 R 6	
Datum	: 08.08.26	1 Mal Samstags	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.W351504
Kursname	MIT STARKER STIMME IM KURS: STIMMTRAINING FÜR KURSLEITUNGEN		
	Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS <i>auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)</i>		
Kursort	VHS München	BZ Einsteinstr. 28 A 2.16	
Datum	: 16.05.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.W463019
Kursname	ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 09.05.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.W351512
Kursname	ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU		
Kurs I	:MVHS- BZ Einsteinstr.28 B /R B.U12- 15.04- 20.05.26 / 7 mal Mi		Knr:W351502
	! WIEDER AB HERBST ! /18.00 – 19.30		
Kurs II	MVHS-Riem/ Paul Wassermannstr.10 /R 2.05-		
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr:W351503
Kursname	SCHULTERNACKENWORKSHOP : Entspannter Nacken - Freier Kopf		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 14.03.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.W351160
Kursname	BLITZENTSPANNUNG im Alltag		
	Abschalten – Entlasten - Auftanken		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps		
Kursort	MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark R1.03	
Datum	: 11.07.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 15.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	Knr.W351138

MASSAGEKURSE MVHS

Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Pasing	Einführung Rücken - Schulternack en	
Datum	: 19.09. - 20.09.26	Bäckerstr. 14	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Samstag -Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.W351632
Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Sendling / Harras	Einführung Rücken- Schulternack en	
Datum	: 27.06.-28.06.26	Albert-Roßhaupterstr. (R404	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Samstag- Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.W351624
Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Bogenhausen	Einführung Rücken- Schulternack en	
Datum	: 18.04. -19.04.26	Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03	
Zeit	:10.00 – 17.00	Samstag-Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel:089- 48006- 629	www.mvhs.de	Knr.W351612

FRÜHJAHR- SOMMER - PROGRAMM 2026

CORNELIA VAN DELDEN

VHS ERDING

Kursname : **SCHULTERNACKEN - WORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau

Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **21.03.26** **1 Mal Samstag**

Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel: 08122- 9787- 0 www.vhs-erding.de info@vhs.erding.de **Knr.261-3388**

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

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps

Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **25.04.26** **1 Mal Samstag**

Zeit : 10.00 – 16.30 Tagesseminar

Anmeldung : Tel: 08122- 9787- 0 www.vhs-erding.de info@vhs.erding.de **Knr.261-3389**

VHS SÜDOST

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

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1

Datum : **07.03.26** **1 Mal Samstag**

Zeiten : 10.00 – 15.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel: 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.261-36120**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau**

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c

Datum : **SOMMER VHS in Planung** **Miniworkshop outdoor**

Zeiten :

Anmeldung : Tel: 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 07 Gesundheit 2

Datum : **14.06.26** **1 Mal Sonntag**

Zeiten : 10.00 – 14.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel. : 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.261-36152**

VHS OLM

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

Kursort : VHS OLM/ Aschheim Sternstr.5 R EG Gymnastik

Datum : **04.07.26** **1 Mal Samstag**

Zeiten : 10.00 – 15.00 Tagesseminar

Anmeldung Tel: 089- 990177-0 www.vhsolm.de info@vhsolm.de **Knr:261-43021W**

SONDERVERANSTALTUNGEN

Impulsvortrag mit Übungen beim:

1.) BRK /ASZ Lehel–05.02.26 2.) BRK/ASZ Harlaching 04.26 - 14.30–16.00

Expertenratgeber Atem: Quelle von Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Weitere Angebote:

Atemtherapie/-unterricht in Einzelsitzungen

Körperorientierte Stimmgebung für Vielsprecher

Stress-Burn-Out Prophylaxe

Entspannungstechniken individuelle Anti-Stress Strategien

(EFT Klopfakupressur zur emotionalen Entspannung-Schnellentspannungstechniken)

Coaching zur Persönlichkeitsbildung

*Kostenübernahme evtl. durch Privatkassen und private Zusatzversicherungen für
Heilpraktiker*

*Cornelia van Delden –Ursbergerstraße. 7-81673 München/ Berg am Laim - Fon/ (49) 089 – 43670411
c.vandelden@freenet.de –www.atemtherapie-van-delden.de - www.atemtherapie-muenchen.de*