

HERBST - WINTER - PROGRAMM 2026/27

CORNELIA VAN DELDEN

ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

MVHS

Kursname	ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau		
Kursort	MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3	
Datum 1	20.02.27	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr:X351508
Kursname	FREIER ATEM		
Kursort	VHS München ÖBZ	Englschalkingerstr. 166 R 6	
Datum	: 07.11.26	1 Mal Samstags	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.X351504
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 B 3.05	
Datum	: 14.11.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.X463019
Kursname	ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 21.11.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.X351512
Kursname	ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU		
Kurs I	MVHS- BZ Einsteinstr.28 B /R B.U04- 07.10.- 18.11.26 / 7 mal Mi		
	18.00 – 19.30		
Kurs II	MVHS-Riem/ Paul Wassermannstr.10 /R 2.05-/13.01.-17.02.27 / 6 x Mi / 19.30 -21.00		
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr:X351503
Kursname	SCHULTERNACKENWORKSHOP : Entspannter Nacken - Freier Kopf		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau		
Kursort	VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 17.10.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.X351160
Kursname	BLITZENTSPANNUNG im Alltag		
	Abschalten – Entlasten - Auftanken		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps		
Kursort	MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark R1.03	
Datum	: 24.10.26	1 Mal Samstag	
Zeit	:10.00 – 15.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	Knr.X351138

MASSAGEKURSE MVHS

Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Pasing	Einführung Rücken - Schulternacken	
Datum	: 27.02. - 28.02.27	Bäckerstr. 14 / R 311	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Samstag -Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.X351632
Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Sendling / Harras	Einführung Rücken- Schulternacken	
Datum	: 23.01.-24.01.27	Albert-Roßhaupterstr. / R 404	
Zeit	: 10.00 – 17.00	Samstag- Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.X351624
Kursname	PARTNERMASSAGE		
Kursort	MVHS Bogenhausen	Einführung Rücken- Schulternack en	
Datum	: 16.01. -17.01.27	Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03	
Zeit	:10.00 – 17.00	Samstag-Sonntag	
		10.00 – 14.00	
Anmeldung	Tel:089- 48006- 629	www.mvhs.de	Knr.X351612

HERBST- WINTER- PROGRAMM 2026/27

CORNELIA VAN DELDEN

VHS ERDING

Kursname : **SCHULTERNACKEN - WORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau

Kursort : VHS Erding

Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **10.10.26**

1 Mal Samstag

Zeit : 10.00 – 16.00

Tagesseminar

Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs-erding.de info@vhs.erding.de **Knr.262-3388**

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

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps

Kursort : VHS Erding

Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **06.02.27**

1 Mal Samstag

Zeit : 10.00 – 16.30

Tagesseminar

Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs-erding.de info@vhs.erding.de **Knr.271-3389**

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 : **31.10.26**

1 Mal Samstag

Zeiten : 10.00 – 15.00

Tagesseminar

Anmeldung : Tel. 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.262-36126**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG** **schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn

Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1

Datum : **31.01.27**

1 Mal Sonntag

Zeiten : 10.00 – 14.00

Tagesseminar

Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.262-36157**

VHS OLM

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

Kursort : VHS OLM/ Aschheim

Sternstr.5 R EG Gymnastik

Datum : **28.11.26**

1 Mal Samstag

Zeiten : 10.00 – 15.00

Tagesseminar

Anmeldung Tel:089- 990177-0 www.vhsolm.de info@vhsolm.de **Knr:262-43021W**

SONDERVERANSTALTUNGEN

Impulsvortrag mit Übungen

Expertenratgeber Atem: Quelle von Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

- **BRK/ASZ Harlaching 13.10.26 - 14.30–16.00**

Aktivvortrag ATEN UND ENTSPANNUNG

- **Bayerische Staatsbibliothek 20.10.26 – 11.00 -11.45 + 12.15 – 13.00**

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*