

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2018
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname : ATEMWORKSHOP Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau
 Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
 Datum : **03.02.18 + 23.06.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.F351508**
Knr.G351508

Kursname : FREIER ATEM
 Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.U.04
 Datum : **11.08.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.G351500**

Kursname : ALS DOZENT/ IN BEI STIMME BLEIBEN Entspannt & ökonomisch sprechen
 Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS *auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)*
 Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.3.05
 Datum : **12.05.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.G463019**

Kursname : ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
 Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
 Datum : **06.05.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.G351512**

Kursname : ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau
 Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B
 Datum : **13.06. - 18.07.18** **6 Mal** Mittwoch
 Zeit : 18.00 – 19.30 Wöchentlicher Kurs
 Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. G351504**

Kursname : ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF
 Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
 Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
 Datum : **14.04.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.G351160**

Kursname : ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF
 Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
 Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
 Datum : **03.03.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 15.45 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.Q9501**

Kursname : BLITZENTSPANNUNG Abschalten – Entlasten - Auftanken
 Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
 Kursort : MVHS - ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 / R6
 Datum : **03.08.18** **1 Mal** Freitag
 Zeit : 18.00 – 21.00 3 Std. Workshop
 Anmeldung : Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.G351003**

Kursname : BLITZENTSPANNUNG Abschalten – Entlasten - Auftanken
 Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
 Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
 Datum : **16.06.18** **1 Mal** Samstag
 Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
 Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.Q9333**

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2018

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname 1 SCHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag
Strategien zur körperlich- mentalen Schnelleentspannung im Alltag mit Antistresstipps

Kursname 2 ATEMWORKSHOP Gesundheit – Wohlbefinden - Stressabbau

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

Datum 1 : **10.06.18** Datum 2 **24.02.18** 1 Mal Sonntag 1 Mal Samstag

Zeit 1 : **10.00 – 16.00** Zeit 2 **10.00 – 17.00** Tagesseminare **Knr.S36100**

Anmeldung :Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.R36112**

MASSAGEKURSE

Kursname :PARTNERMASSAGE Einführung Rücken - Schulternacken

Kursort :MVHS Pasing Bäckerstr. 14

Datum 1 :**17.02. - 18.02.18** Samstag-Sonntag

Datum 2 :**29.09. - 30.09.18** Samstag-Sonntag

Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00 **Knr.F351632**

Anmeldung :Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.G351632**

Kursname :PARTNERMASSAGE Einführung Rücken- Schulternacken

Kursort :MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/ArbellaparkR1.03

Datum 1 :**13.01.- 14.01.18** Samstag – Sonntag

Datum 2 :**28.04.- 29.04.18** Samstag - Sonntag

Zeit :10.00 – 17.00 www.mvhs.de 10.00 – 14.00 **Knr.F351612**

Knr.G351612

Kursname :PARTNERMASSAGE Einführung Rücken- Schulternacken

Kursort :MVHS Sendling / Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404

Datum 1 :**27.01. - 28.01.18** Samstag - Sonntag

Datum 2 :**24.06. - 25.06.18** Samstag - Sonntag

Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00 **Knr.F351624**

Anmeldung :Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.G351624**

Kursname :PARTNERMASSAGE Einführung Rücken- Schulternacken

Kursort :VHS SüdOst Ottobrunn Wolf-Ferrari-Haus R 232

Datum 1 :**20.01.- 21.01.18** Samstag - Sonntag

Datum 2 :**21.04.- 22.04.18** Samstag - Sonntag

Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00 **Knr.R36116**

Anmeldung :Tel:089 – 442 389- 0 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.S36116**

Kursname :PARTNERMASSAGE Einführung Rücken- Schulternacken

Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R B003

Datum :**17.03.- 18.03.18** Samstag - Sonntag

Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00

Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs-erding.de info@vhs-erding.de **Knr.Q9500**

Weitere Angebote:

Atemtherapie-, unterricht – Körperorientierte Stimmgebung für Vielsprecher – Stress-, BurnOut Prophylaxe – Anti-Stress-Entspannungstechniken („EFT“, Klopfakupressur zur emotionalen Entspannung – Blitzentspannungstechniken – individuelle Anti-Stress-Strategien) - **Coaching** zur Persönlichkeitsbildung - **Heilmassagen** (Reflektorische Atemmassage - Klassische Muskelmassage Lymphdrainage - Bindegewebsmassage - Fußreflexzonenmassage) -

Kostenübernahme evtl. durch Privatkassen und private Zusatzversicherungen für Heilpraktikerleistungen

EINZELSITZUNGEN Therapie – Training - Beratung – Unterricht (auch Hausbesuche)

SEMINARE / KURSE / IMPULSWORKSHOPS auch bedarfsorientiert in Ihrer Institution

VORTRÄGE

BEGLEITUNG VON TAGUNGEN

KOMPAKTANGEBOTE (z.B. 5 Einzelsitzungen a' 1 - 1.5 Std.)

GESCHENKGUTSCHEINE

Bei Interesse sprechen Sie mich gerne an unter

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