

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2018/ 19
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau		
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum	: 02.02.19	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.H351508
Kursname	: FREIER ATEM		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 03.11.18	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.H351500
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28 B – B.U.04	
Datum	: 09.01.19 – 20.02.19	7 Mal	Mittwoch
Zeit	: 18.00 – 19.30	Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.H351504
Kursname	: ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 24.11.18	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.H351512
Kursname	: ALS DOZENT/ IN 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	: 18.11.18	1 Mal	Sonntag
Zeit	: 10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.H463019
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c	R 03 Gesundheit 1
Datum	: 08.12.18	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.T36116
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 13.10.18	1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.H351160
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF		
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 02.12.18	1 Mal	Sonntag
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de Knr.R9501
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG - schnelle Entspannung im Arbeitsalltag		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: MVHS - ÖBZ	Engelschalkingerstr. 166 / R6	
Datum	: 20.10.18	1 Mal	Samstag
Zeit	: 14.00 – 17.30	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –623	www.mvhs.de	Knr.H351138
Kursname	: ENTSPANNTE MITTAGSPAUSE Flexikurs		Knr.H351100
Kursort	: VHS München	BZ Einstein 28 /	R B.U.07
Datum	: 04.10. - 20.12.18	11 Mal	Donnerstag
Zeit	: 12.00 – 13.00		
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –623	www.mvhs.de	

Sonderveranstaltungen : - 3.12. 1 stdg.Kurs Seniorenstiftung Laim - 20.11. Workshop beim Gesundheitstag , Sozialbürgerhaus Neuhausen - Antistressworkshop für Lehrer

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2018 / 19
CORNELIA VAN DELDEN

Kursname **SCHNELLENTSPANNUNG IM ARBEITSALLTAG**
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1
Datum : **17.02.19** **1 Mal** Sonntag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.T36100**

Kursname **:BLITZENTSPANNUNG - Schnellentspannung im Alltag**
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **06.10.18** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de Info@vhs.erding.de **Knr.R9333**

MASSAGEKURSE

Kursname **:PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken - Schulternackern
Kursort :MVHS Pasing Bäckerstr. 14
Datum **23.02. - 24.02.19** Samstag-Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung :Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.H351632**

Kursname **:PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackern
Kursort :MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/ArbellaparkR1.03
Datum **:12.01.- 13.01.19** Samstag – Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 www.mvhs.de **Knr.H351612**

Kursname **:PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackern
Kursort :MVHS Sendling / Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404
Datum **:26.01. - 27.01.19** Samstag - Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung :Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.H351624**

Kursname **:PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackern
Kursort :VHS SüdOst Ottobrunn Wolf-Ferrari-Haus R 232
Datum **:19.01.- 20.01.19** Samstag - Sonntag
Zeit :10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung :Tel:089 – 442 389- 0 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.T36145**

Kursname **:PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternackern
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R B003
Datum **:10.11.- 11.11.18** 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.R9500**

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 – 4367041
[mailto: c.vandelden@freenet.de](mailto:c.vandelden@freenet.de) – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de