

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2019
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname : ATEMWORKSHOP Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum : **02.02.19 + 29.06.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.H351508**
Knr.I 351508

Kursname : FREIER ATEM
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 B.U.04
Datum : **10.08.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.I351506**

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 : **11.05.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.I463019**

Kursname : ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **04.05.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. I351512**

Kursname :ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau
Kursort :VHS München BZ Einsteinstr. 28 B
Datum :**26.06. - 24.07.19** **5 Mal** Mittwoch
Zeit :18.00 – 19.30 Wöchentlicher Kurs
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr. I351502**

Kursname : ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **16.03.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.I351160**

Kursname :ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum :**09.02.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.S 9501**

Kursname :BLITZENTSPANNUNG im Alltag Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : MVHS - ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 / R6
Datum : **03.08.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :14.00 – 17.30 3.5 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.I351030**

Kursname :BLITZENTSPANNUNG im Alltag Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **06.04.19** **1 Mal** Samstag
Zeit :10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.S 9333**

VORSCHAU: **20.03.19** Zwei 60 min.Workshops am Gesundheitstag der Gemeinde Neubiberg
1. Schnellentspannung im Arbeitsalltag 2. Entspannter Nacken- Freier Kopf

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2019

CORNELIA VAN DELDEN

Kursname 1	S CHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag Strategien zur körperlich- mentalen Schnellementsorgung mit Antistressstipps		
Kursname 2	ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackensentsorgung & Stressabbau		
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c	R 03 Gesundheit 1
Datum 1	: 17.02.19 06.07.19	1 Mal Sonntag	1 Mal Samstag
Datum 2	: 30.03.19	1 Mal Samstag	Knr.T36100
Zeiten	: 10.00 – 16.00	Tagesseminare	Knr.U36118
Anmeldung	:Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.U36116

MASSAGEKURSE

Kursname	:PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternackens	
Kursort	:MVHS Pasing	Bäckerstr. 14	
Datum 1	: 23.02. - 24.02.19	Samstag-Sonntag	
Datum 2	: 28.09. - 29.09.19	Samstag-Sonntag	
Zeit	:10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr.H351632
Anmeldung	:Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.I 351632
Kursname	:PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackens	
Kursort	:MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark	R1.03
Datum 1	: 12.01.- 13.01.19	Samstag – Sonntag	
Datum 2	: 18.05.- 19.05.19	Samstag - Sonntag	
Zeit	:10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr.H351624
Anmeldung	:Tel:089- 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.I 351612
Kursname	:PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackens	
Kursort	:MVHS Sendling / Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404	
Datum 1	: 26.01. - 27.01.19	Samstag - Sonntag	
Datum 2	: 01.06. - 02.06.19	Samstag - Sonntag	
Zeit	:10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr.H351624
Anmeldung	:Tel:089- 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.I 351624
Kursname	:PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackens	
Kursort	:VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus	R 232
Datum 1	: 19.01.- 20.01.19	Samstag - Sonntag	
Datum 2	: 25.05.- 26.05.19	Samstag - Sonntag	
Zeit	:10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	Knr.T36145
Anmeldung	:Tel:089 – 442 389- 0	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.U36156
Kursname	:PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternackens	
Kursort	:VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R B003	
Datum	: 22.03.- 23.03.19	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.S9500

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