

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2019/ 20
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

Kursname	: ATEMWORKSHOP	Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau		
Kursort	: MVHS Nordschwabing		Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum	: 01.02.20		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.J351508	
<hr/>				
Kursname	: FREIER ATEM			
Kursort	: VHS München		BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: 02.11.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.J351504	
<hr/>				
Kursname	: ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU			
Kursort	: VHS München		BZ Einsteinstr. 28 B – B.U.04	
Datum	: 08.01.20 – 19.02.20		7 Mal	Mittwoch
Zeit	: 18.00 – 19.30		Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.J351502	
<hr/>				
Kursname	: ATEM & STIMME	sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme		
Kursort	: VHS München Sendling/Harras		Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: 23.11.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 17.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.J351512	
<hr/>				
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		ÖBZ Einsteinstr. 28	B.3.05
Datum	: 16.11.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 18.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	Knr.J463019	
<hr/>				
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF			
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn		Haidgraben 1c	R 07 Gesundheit
Datum	: 30.11.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de	Knr.V36110
<hr/>				
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF			
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS München Sendling /Harras		Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: 12.10.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.J351160	
<hr/>				
Kursname	: ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF			
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS Erding		Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 09.11.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 10.00 – 16.00		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de	Knr.T9501
<hr/>				
Kursname	: BLITZENTSPANNUNG - schnelle Entspannung im Arbeitsalltag			
		Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: MVHS - ÖBZ		Engelschalkingerstr. 166 / R6	
Datum	: 19.10.19		1 Mal	Samstag
Zeit	: 14.00 – 17.30		Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel:089- 48006 –623	www.mvhs.de	Knr.J351138	
<hr/>				
Kursname	: SCHULTERNACKENWORKSHOP	Mitarbeiterfortbildung MVHS	Knr.J002650	
Kursort	: VHS München		BZ Einstein 28	B / R B.U.04
Datum	: 16.10. - 13.11.- 11.12.19		3 Mal	Mittwoch
Zeiten	: 9.00 – 12.00	9.00 – 12.00	13.30 – 16.30	
Anmeldung	: tel. intern	www.mvhs.de		

Sonderveranstaltungen :

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2019 / 20
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	: 16.02.20	1 Mal Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel: 089- 60808444	www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de Knr.V36135
Kursname	BLITZENTSPANNUNG - Schnellentspannung im Alltag		
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps		
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: 06.10.19	1 Mal Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	: Tel: 08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	Info@vhs.erding.de Knr.T9333

MASSAGEKURSE

Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken - Schulternacken	
Kursort	: MVHS Pasing	Bäckerstr. 14	
Datum	: 08.02. - 09.02.20	Samstag-Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	Knr.J351632
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken	
Kursort	: MVHS Bogenhausen	Rosenkavalierplatz/Arabellapark R1.03	
Datum	: 11.01.- 12.01.20	Samstag – Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00		Knr.J351612
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken	
Kursort	: MVHS Sendling / Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404	
Datum	: 25.01. - 26.01.20	Samstag - Sonntag	
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00	
Anmeldung	: Tel: 089- 48006- 6239	www.mvhs.de	Knr.J351624
Kursname	: PARTNERMASSAGE	Einführung Rücken- Schulternacken	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Wolf-Ferrari-Haus R 232	
Datum	: 18.01.- 19.01.20	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.V36155

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 – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de