

**HERBST- WINTER - PROGRAMM 2022/23**  
**CORNELIA VAN DELDEN**  
**ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE**

---

Kursname	: <b>ATEMWORKSHOP</b>	Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau	
Kursort	: MVHS Nordschwabing	Scheidtplatz - Belgradstr.108	R3
Datum	: <b>05.02.23</b>	<b>1 Mal</b>	Sonntag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.:P351508</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>FREIER ATEM</b>		
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.U.04
Datum	: <b>06.11.23</b>	<b>1 Mal</b>	Sonntag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089 – 48006- 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P351504</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>ALS DOZENT/ IN BEI STIMME BLEIBEN</b>	Entspannt & ökonomisch sprechen	
		Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS <i>auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)</i>	
Kursort	: VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B.2.09
Datum	: <b>20.11.22</b>	<b>1 Mal</b>	Sonntag
Zeit	:10.00 – 18.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:089- 48006 – 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P463019</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>ATEM &amp; STIMME</b>	sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme	
Kursort	: VHS München Sendling/Harras	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403	
Datum	: <b>26.11.22</b>	<b>1 Mal</b>	Samstag
Zeit	:10.00 – 17.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P351512</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>ATEM &amp; ENTSPANNUNGSÜBUNGEN</b>	zum Stressabbau	
Kursort	:VHS München	BZ Einsteinstr. 28	B
Datum	: <b>11.01. - 15.02.23</b>	<b>6 Mal</b>	Mittwoch
Zeit	:18.15 – 19.45	Wöchentlicher Kurs	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P351502</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF</b>		
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	: VHS München Sendling /Harras	Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403	
Datum	: <b>15.10.22</b>	<b>1 Mal</b>	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel.089- 48006 - 6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P351160</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>ENTPANNTER NACKEN – FREIER KOPF</b>		
		Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau	
Kursort	:VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R B314	
Datum	: <b>08.10.22</b>	<b>1 Mal</b>	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de <b>Knr.A 9378</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>BLITZENTSPANNUNG im Alltag</b>	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
		Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps	
Kursort	: MVHS - ÖBZ	Engelschalkingerstr. 166 / R6	
Datum	: <b>04.12.22</b>	<b>1 Mal</b>	Sonntag
Zeit	:14.00 – 18.00	4 Std. Workshop	
Anmeldung	:Tel:089- 48006 –6239	www.mvhs.de	<b>Knr.P351138</b>
<hr/>			
Kursname	: <b>BLITZENTSPANNUNG im Alltag</b>	Abschalten – Entlasten - Auftanken	
		Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps	
Kursort	: VHS Erding	Lethnerstr. 13 / R A008	
Datum	: <b>12.11.22</b>	<b>1 Mal</b>	Samstag
Zeit	:10.00 – 16.00	Tagesseminar	
Anmeldung	:Tel:08122- 9787- 0	www.vhs.erding.de	info@vhs.erding.de <b>Knr.A 9379</b>

## HERBST– WINTER - PROGRAMM 2022/23 CORNELIA VAN DELDEN

---

Kursname	: <b>ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF</b>	
	Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.-	Schulternackentension Stressabbau
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: <b>23.10.22</b>	<b>1 Mal</b> Sonntag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	Tagesseminare
Anmeldung	: Tel_089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de <b>Knr.222-36116</b>
Kursname	: <b>ATEM &amp; ENTSPANNUNGSÜBUNGEN</b>	zum Stressabbau
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	WFH Ottobrunn UG R 139
Datum	: <b>05.10.- 30.11.22</b>	<b>8 Mal</b> Mittwoch
Zeiten	: 20.00 – 21.30	
Anmeldung	: Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de <b>Knr.222-36211</b>
Kursname	: <b>SCHNELLENTSPANNUNG im Arbeitsalltag</b>	
	Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps	
Kursort	: VHS SüdOst Ottobrunn	Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1
Datum	: <b>10.12.22</b>	<b>1 Mal</b> Samstag
Zeiten	: 11.00 – 17.00	
Anmeldung	: Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de	info@vhs-suedost.de <b>Knr.222-36132</b>

### MASSAGEKURSE

---

Kursname	: <b>PARTNERMASSAGE</b>	Einführung Rücken - Schulternackentension
Kursort	: <b>MVHS Pasing</b>	Bäckerstr. 14
Datum	: <b>11.02.-12.02.23</b>	Samstag-Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de <b>Knr.P351632</b>
Kursname	: <b>PARTNERMASSAGE</b>	Einführung Rücken- Schulternackentension
Kursort	: <b>MVHS Bogenhausen</b>	Rosenkavalierplatz R1.03
Datum	: <b>21.01.- 22.01.23</b>	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel: 089- 48006 - 6239	www.mvhs.de <b>Knr.P351612</b>
Kursname	: <b>PARTNERMASSAGE</b>	Einführung Rücken- Schulternackentension
Kursort	: <b>MVHS Sendling / Harras</b>	Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 404
Datum	: <b>28.01.- 29.01.23</b>	Samstag – Sonntag
Zeit	: 10.00 – 17.00	10.00 – 14.00
Anmeldung	: Tel:089- 48006- 6239	www.mvhs.de <b>Knr.P351624</b>

---

### **VORSCHAU HERBST**: Sprechtraining für Mitarbeitende der Fm. Innosabi

---

#### 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: (49) 089 - 43670411  
mailto: c.vandelden@freenet.de – www.atemtherapie-muenchen.de- www.atemtherapie-van-delden.de