

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2024
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

| | | | |
|-----------|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| Kursname | : ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau | Belgradstr.108 R3 | |
| Kursort | : VHS München Scheidplatz | | |
| Datum 1 | : 04.02.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Datum 2 | : 23.06.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | Tagesseminar | Knr:R351508 |
| Anmeldung | : Tel:089 – 48006- 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351508 |
| Kursname | : FREIER ATEM | Ökologisches. Bildungszentrum R6 | |
| Kursort | : ÖBZ | | |
| Datum | : 11.08.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel:089 – 48006- 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351504 |
| Kursname | : ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN entspannt & ökonomisch sprechen | | |
| | Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS <i>auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)</i> | | |
| Kursort | : VHS München | BZ Einsteinstr. 28 | |
| Datum | : 12.05.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 18.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel:089- 48006 – 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S463019 |
| Kursname | : ATEM & STIMME sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme | | |
| Kursort | : VHS München Sendling/Harras | Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403 | |
| Datum | : 05.05.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel.089- 48006 - 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351512 |
| Kursname | : ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN zum Stressabbau | | |
| Kursort | : VHS München | BZ Einsteinstr. 28 B | |
| Datum 1 | : 10.01. - 21.02.24 | 7 Mal Mittwoch | |
| Datum 2 | : 05.06. - 24.07.24 | 8 Mal Mittwoch | |
| Zeit | : 18.30 – 20.00 | Wöchentlicher Kurs | Knr.R351502 |
| Anmeldung | : Tel.089- 48006 - 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351502 |
| Kursname | : ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF | | |
| | Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau | | |
| Kursort | : VHS München Sendling /Harras | Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403 | |
| Datum | : 17.03.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 16.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel.089- 48006 - 6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351160 |
| Kursname | : BLITZENTSPANNUNG im Alltag | Abschalten – Entlasten - Auftanken | |
| | Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps | | |
| Kursort | : ÖBZ | Ökologisches Bildungszentrum R6 | |
| Datum | : 27.07.24 | 1 Mal Samstag | |
| Zeit | : 10.00 – 15.00 | 4 Std. Workshop | |
| Anmeldung | : Tel:089- 48006 –6239 | www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351138 |
| Kursname | : SCHULTERNACKENWORKSHOP | | |
| | Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau | | |
| Kursort | : VHS Erding | Lethnerstr. 13 / R A008 | |
| Datum | : 09.03.24 | 1 Mal Samstag | |
| Zeit | : 10.00 – 16.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel:08122- 9787- 0 | www.vhs.erding.de | info@vhs.erding.de Knr. D 9962 |
| Kursname | : BLITZENTSPANNUNG im (Arbeits-)Alltag | Abschalten – Entlasten - Auftanken | |
| | Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps | | |
| Kursort | : VHS Erding | Lethnerstr. 13 / R A008 | |
| Datum | : 27.04.24 | 1 Mal Samstag | |
| Zeit | : 10.00 – 16.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel:08122- 9787- 0 | www.vhs.erding.de | info@vhs.erding.de Knr.D 9384 |
| Kursname | : ATEMWORKSHOP für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau | | |
| Kursort | : VHS Erding | Lethnerstr. 13 / R A008 | |
| Datum | : 13.07.24 | 1 Mal Sonntag | |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | Tagesseminar | |
| Anmeldung | : Tel 08122- 9787- 0 | www.vhs.erding.de | info@vhs.erding.de Knr. B 9961 |

FRÜHJAHR – SOMMER- PROGRAMM 2024

CORNELIA VAN DELDEN

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Kursname | : SCHULTERNACKENWORKSHOP | Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau |
| Kursort | : VHS SüdOst Ottobrunn | Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1 |
| Datum | : 23.03.24 | 1 Mal Samstag |
| Zeiten | : 10.00 – 16.00 | Tagesseminar |
| Anmeldung | : Tel. 089- 60808444 www.vhs-suedost.de | info@vhs-suedost.de Knr.241-36116 |
| Kursname | : ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN | zum Stressabbau |
| Kursort | : VHS SüdOst Ottobrunn | Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1 |
| Datum | : 06.06 - 25.07.24 | 8 Mal Donnerstag |
| Zeiten | : 19.45 – 21.50 | Wöchentlicher Kurs |
| Anmeldung | : Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de | info@vhs-suedost.de Knr.241-36218 |
| Kursname | : BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag | Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps |
| Kursort | : VHS SüdOst Ottobrunn | Wolf-Ferrari-Haus, UG, Raum 139 |
| Datum | : 25.06.24 | 1 Mal Samstag |
| Zeiten | : 10.00 – 16.00 | Tagesseminar |
| Anmeldung | : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de | info@vhs-suedost.de Knr.241-36143 |
| Kursname | : ATEMWORKSHOP | für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau |
| Kursort | : VHS SüdOst Ottobrunn | Haidgraben 1c - 9c R 03 Gesundheit 1 |
| Datum | : 06.07.24 | 1 Mal Samstag |
| Zeiten | : 10.00 – 17.00 | Tagesseminar |
| Anmeldung | : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de | info@vhs-suedost.de Knr.241-36150 |
| Kursname | : ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN | entspannt & ökonomisch sprechen |
| Kursort | : VHS SüdOst Ottobrunn | Haidgraben 1c, 3.OG , R02 |
| Datum | : 29.06.24 | 1 Mal Samstag |
| Zeit | : 10.00 – 18.00 | Tagesseminar |
| Anmeldung | : Tel:089- 442 389-142 www.vhs-suedost.de | info@vhs-suedost.de Knr.241-58195 |
| <u>MASSAGEKURSE</u> | | |
| Kursname | : PARTNERMASSAGE | Einführung Rücken - Schulternackern |
| Kursort | : MVHS Pasing | Bäckerstr. 14 |
| Datum 1 | : 24.02. - 25.02.24 | Samstag-Sonntag |
| Datum 2 | : 28.09. - 29.09.24 | Samstag-Sonntag |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | 10.00 – 14.00 Knr:R351632 |
| Anmeldung | : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351632 |
| Kursname | : PARTNERMASSAGE | Einführung Rücken- Schulternackern |
| Kursort | : MVHS Sendling / Harras | Albert-Roßhaupterstr. R404 |
| Datum 1 | : 27.01.-28.01.24 | Samstag- Sonntag |
| Datum 2 | : 08.06.-09.06.24 | Samstag –Sonntag |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | 10.00 – 14.00 Knr:R351624 |
| Anmeldung | : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351624 |
| Kursname | : PARTNERMASSAGE | Einführung Rücken- Schulternackern |
| Kursort | : MVHS Bogenhausen | Rosenkavalierplatz/ArbellaparkR1.03 |
| Datum 1 | : 20.01.-21.01.24 | Samstag-Sonntag |
| Datum 2 | : 20.04.- 21.04.24 | Samstag – Sonntag |
| Zeit | : 10.00 – 17.00 | 10.00 – 14.00 Knr:R351612 |
| Anmeldung | : Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de | info@mvhs.de Knr.S351612 |

Weitere Angebote:

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

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

SEMINARE / KURSE / IMPULSWORKSHOPS auch bedarfsorientiert in Ihrer Institution

IMPULSVORTRÄGE

BEGLEITUNG VON TAGUNGEN

Kostenübernahme evtl. durch Privatkassen und priv. Zusatzversicherungen für Heilpraktikerleistungen