

FRÜHJAHR – SOMMER - PROGRAMM 2025
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

MVHS

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbatplatz -
Kursort : VHS München Scheidplatz Belgradstr.108 R3
Datum 1 : **08.02.25** **1 Mal** Samstag
Datum 2 : **05.07.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar **Knr:T351508**
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U351508**

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : ÖBZ Ökologisches. Bildungszentrum R6
Datum : **14.09.25** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U351504**

Kursname : **ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN** entspannt & ökonomisch sprechen
Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS *auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)*
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28
Datum : **18.05.25** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U463019**

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **10.05.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNÜNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau
Kursort :VHS München BZ Einsteinstr. 28 BU12
Datum 1 : **08.01. - 26.02.25** 18.30 - 20.00 **8 Mal** Mittwoch **Knr.T351502**
Datum 2 : **12.03. - 30.06.25** 18.00 – 19.30 **6 Mal** Mittwoch **Knr.U351502**
Datum 3 : **05.05. - 07.07.25** MVHS Riem-1 19.00 – 20.30 **7 Mal** Montag **Knr.U351503**
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Wöchentlicher Kurs**

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **22.03.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U351160**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : ÖBZ Ökologisches Bildungszentrum R6
Datum : **20.07.25** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 15.00 4 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr.U351138**

VHS ERDING

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Üb.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **15.03.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr. F 9374**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im (Arbeits-)Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / B 314
Datum : **12.07.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.F 9377**

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **28.06.25** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung Tel 08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr. F 9376**

FRÜHJAHR – SOMMER- PROGRAMM 2025

CORNELIA VAN DELDEN

VHS OTTOBRUNN

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1

Datum : **29.03.25** **1 Mal** Samstag

Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel_089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.251-36130**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1

Datum : **13.03 - 10.04.25** **5 Mal** Donnerstag

Zeiten : 19.45 – 21.15 Wöchentlicher Kurs

Anmeldung : Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.251-36218**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c, R 07

Datum : **26.07.25** **1 Mal** Samstag

Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.251-36168**

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1

Datum : **24.05.25** **1 Mal** Samstag

Zeiten : 10.00 – 17.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.251-36141**

VHS OLM-ASCHHEIM

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**

entspanner Nacken-Freier Kopf

Kursort : VHS Olm - Aschheim Sternstr. 5 EG Gymnastik

Datum : **09.03.25** **1 Mal** Sonntag

Zeit : 10.00 – 15.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel:089- 990177-0 www.vhsolm.de info@vhsolm.de **Knr.251-45321**

MASSAGEKURSE mvhs

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Einführung Rücken - Schulternack

Kursort : MVHS Pasing Bäckerstr. 14

Datum 1 : **22.02. - 23.02.25** Samstag-Sonntag

Datum 2 : **31.05. - 01.06.25** Samstag-Sonntag

Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00

Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr:T351632**
Knr.U351632

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Einführung Rücken- Schulternack

Kursort : MVHS Sendling / Harras Albert-Roßhaupterstr. R404

Datum 1 : **25.01.-26.01.25** Samstag- Sonntag

Datum 2 : **20.09.-21.09.25** Samstag – Sonntag

Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00

Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr:T351624**
Knr.U351624

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Einführung Rücken- Schulternack

Kursort : MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/ArabellaparkR1.03

Datum 1 : **18.01.-19.01.25** Samstag-Sonntag

Datum 2 : **05.04.- 06.04.25** Samstag – Sonntag

Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00

Anmeldung : Tel:089- 48006- 6239 www.mvhs.de info@mvhs.de **Knr:T351612**
Knr.U351612

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