

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2025-26
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

MVHS

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden, & Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum 1 : **07.02.26** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr:V351508**

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : VHS München ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 R 6
Datum : **09.11.25** **1 Mal** Sonntags
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.V351504**

Kursname : **MIT STARKER STIMME IM KURS: STIMMBILDUNG FÜR KURSLEITUNGEN**
Kostenlose Kursleiterfortbildung der MVHS *auch offen für externe Teilnehmer (kostenpflichtig)*
Kursort : VHS München BZ Einsteinstr. 28 A 2.16
Datum : **15.11.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.V463019**

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **22.11.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.V351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU** *KURSE*
Kurs I : MVHS- BZ Einsteinstr.28 B /R B.U12- **08.10.- 12.11.25 / 7 mal Mi** 18.30–20.00
Knr:V351502
Kurs II : MVHS-Riem/ Paul Wassermannstr.10 /R 2.05-**07.10-02.12.25 / 8 mal Di** 18.00-19.30
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr:V351503**

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **18.10.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.V351160**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/Arbellapark R1.03
Datum : **25.10.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 15.00 4 Std. Workshop
Anmeldung : Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.V351138**

MASSAGEKURSE MVHS

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken - Schulternack en
Kursort : MVHS Pasing Bäckerstr. 14
Datum : **21.02. - 22.02.256** Samstag -Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.V351632**

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternack en
Kursort : MVHS Sendling / Harras Albert-Roßhaupterstr. (R404
Datum : **24.01.-25.01.26** Samstag- Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.V351624**

Kursname : **PARTNERMASSAGE** Einführung Rücken- Schulternack en
Kursort : MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/ArbellaparkR1.03
Datum : **31.01. -01.02.24** Samstag-Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung : Tel:089- 48006- 629 www.mvhs.de **Knr.V351612**

HERBST- WINTER- PROGRAMM 2025-26

CORNELIA VAN DELDEN

VHS ERDING

Kursname : **SCHULTERNACKEN - WORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau

Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **11.10.25** **1 Mal** Samstag

Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.G9380**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag**

Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps

Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008

Datum : **06.12.25** **1 Mal** Samstag

Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.G9381**

VHS SÜDOST

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau

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

Datum : **29.11.24** **1 Mal** Samstag

Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel: 089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.252-36128**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau

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

Datum : **10.10 - 12.11.24** **7 Mal** Donnerstag

Zeiten : 19.35 – 21.05 Kurs

Anmeldung : Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.252-36218**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 07 Gesundheit 2

Datum : **10.01.26** **1 Mal** Samstag

Zeiten : 10.00 – 14.00 Tagesseminar

Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.252-36150**

VHS OLM

Kursname : **SCHULTER-NACKEN-WORKSHOP** Entspannter Nacken – Freier Kopf

Kursort : VHS OLM/ Aschheim Watzmannstr.20 R UG Gymnastik

Datum : **08.10.24** **1 Mal** Dienstag

Zeiten 18.30 – 20.30 120 Min.

Anmeldung Tel:089- 990177-0 www.vhsolm.de info@vhsolm.de **Knr:252-43021**

Weitere Angebote:

Atemtherapie/-unterricht in Einzelsitzungen– Körperorientierte Stimmbildung für Vielsprecher— Stress-/ Burn-Out Prophylaxe –Anti-Stress- Entspannungstechniken (u.a. EFT Klopfakupressur zur emotionalen Entspannung, Blitzentspannungstechniken, individuelle Anti-Stress Strategien) –
Coaching zur Persönlichkeitsbildung

Kostenübernahme evtl. durch Privatkassen und private Zusatzversicherungen für Heilpraktiker

*Cornelia van Delden –Ursbergerstraße. 7-81673 München/ Berg am Laim - Fon/ (49) 089 - 43670411
c.vandelden@freenet.de –www.atemtherapie-van-delden.de - www.atemtherapie-muenchen.de*

