

HERBST – WINTER - PROGRAMM 2024-25
CORNELIA VAN DELDEN
ATEM - STIMME - ANTISTRESS – ENTSPANNUNGSKURSE

MVHS

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau
Kursort : MVHS Nordschwabing Scheidtplatz - Belgradstr.108 R3
Datum 1 : **08.02.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr:T351508**

Kursname : **FREIER ATEM**
Kursort : VHS München ÖBZ Engelschalkingerstr. 166 R 6
Datum : **03.11.24** **1 Mal** Sonntags
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089 – 48006- 6239 www.mvhs.de **Knr.T351504**

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 A 2.16
Datum : **16.11.24** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 18.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:089- 48006 – 6239 www.mvhs.de **Knr.T463019**

Kursname : **ATEM & STIMME** sicher & entspannt sprechen, mit wohlklingender Stimme
Kursort : VHS München Sendling/Harras Albert- Roßhaupterstr. 8 / R 403
Datum : **23.11.24** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.T351512**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNÜNGSÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU** *KURSE*
Kurs I :MVHS- BZ Einsteinstr.28 B /R B.U12- **08.01.- 26.02.25 / 8 mal Mi** 18.30–20.00
Knr:T351502
Kurs II :MVHS-Riem/ Paul Wassermannstr.10 /R2.05-**14.10-09.12.24 / 8 mal Mo** 19.00-20.30
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr:T351503**

Kursname : **ENTSPANNTER NACKEN – FREIER KOPF**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort : VHS München Sendling /Harras Albert – Roßhaupterstr.8 / R 403
Datum : **19.10.24** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel.089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.T351160**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag mit Antistresstipps
Kursort : MVHS Bogenhausen Rosenkavalierplatz/Arabellapark R1.03
Datum : **06.10.24** **1 Mal** Sonntag
Zeit : 10.00 – 15.00 4 Std. Workshop
Anmeldung :Tel:089- 48006 –6239 www.mvhs.de **Knr.T351138**

VHS ERDING

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**
Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung & Stressabbau
Kursort :VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **12.10.24** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.E9962**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG im Alltag** Abschalten – Entlasten - Auftanken
Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung im Alltag, mit Antistresstipps
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **09.11.24** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.E9384**

Kursname : **ATEMWORKSHOP** für Gesundheit, Wohlbefinden,& Stressabbau
Kursort : VHS Erding Lethnerstr. 13 / R A008
Datum : **01.02.25** **1 Mal** Samstag
Zeit : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung :Tel:08122- 9787- 0 www.vhs.erding.de info@vhs.erding.de **Knr.F9961**

HERBST- WINTER- PROGRAMM 2024-25

CORNELIA VAN DELDEN

VHS SÜDOST

Kursname : **SCHULTERNACKENWORKSHOP**

Arbeitsplatztaugliche Selbstmassagegriffe & Übg.- Schulternackenenentspannung Stressabbau
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1
Datum : **26.10.24** **1 Mal** Samstag
Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel_089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.242-36118**

Kursname : **ATEM & ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** zum Stressabbau

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c, R 03 Gesundheit 1
Datum : **10.10 - 12.11.24** **8 Mal** Donnerstag
Zeiten : 19.45 – 21.15 Kurs
Anmeldung : Tel:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.242-36218**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG schnell entspannt im Alltag**

Strategien zur körperlich- mentalen Schnellentspannung mit Antistresstipps
Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 07 Gesundheit 2
Datum : **30.11.24** **1 Mal** Samstag
Zeiten : 10.00 – 16.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.242-36143**

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

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 03 Gesundheit 1
Datum : **07.12.24** **1 Mal** Samstag
Zeiten : 10.00 – 17.00 Tagesseminar
Anmeldung : Tel. :089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.242-36150**

Kursname : **ALS KURSLEITUNG BEI STIMME BLEIBEN** *Fortbildung für Kursleitende*

Kursort : VHS SüdOst Ottobrunn Haidgraben 1c R 02
Datum : **11.01.25** **1 Mal** Samstag
Zeiten : 10.00- 18.00 Tagesseminar
Anmeldung Tel.:089- 60808444 www.vhs-suedost.de info@vhs-suedost.de **Knr.242-58195**

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:242-45321**

Kursname : **BLITZENTSPANNUNG** schnell entspannt im Alltag

Kursort : VHS OLM/ Aschheim Watzmannstr.20 R UG Gymnastik
Datum : **12.11.24** **1 Mal** Dienstag
Zeiten : 18.30 – 20.30 120 Min.
Anmeldung Tel: 089- 990177-0 www.vhsolm.de info@vhsolm.de **Knr:242-45091**

MASSAGEKURSE MVHS

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Kursort : MVHS Pasing Einführung Rücken - Schulternacken
Bäckerstr. 14
Datum : **22.02. - 23.02.25** Samstag -Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.R351632**

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Kursort : MVHS Sendling / Harras Einführung Rücken- Schulternacken
Albert-Roßhaupterstr. (R404
Datum : **25.01.-26.01.25** Samstag- Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung : Tel: 089- 48006 - 6239 www.mvhs.de **Knr.R351624**

Kursname : **PARTNERMASSAGE**

Kursort : MVHS Bogenhausen Einführung Rücken- Schulternack en
Rosenkavaliertplatz/ArabellaparkR1.03
Datum : **18.01. -19.01.24** Samstag-Sonntag
Zeit : 10.00 – 17.00 10.00 – 14.00
Anmeldung :Tel:089- 48006- 629 www.mvhs.de **Knr.R351612**