

## C3055C Sophrologie - Eine Technik, um sein Selbstvertrauen zu stärken

Beginn Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 14:45 Uhr

Kursgebühr 32,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Nathalie Maupetit

Kursort IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Selbstvertrauen geht auch über Körperbewusstsein: Haltung, Atmung, Verankerung. Die Techniken der Sophrologie können helfen, Selbstvertrauen in dem Körper zu spüren und darüber hinaus den mentalen Zustand positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop entdecken Sie die körperlichen Mechanismen des Selbstvertrauens und lernen, wie Sie es stärken können, um die Herausforderungen im privaten oder im beruflichen Leben zu meistern. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

31.01.2026	10:00 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
------------	-------------------	---

[zur Kursdetail-Seite](#)