

D3055B Sophrologie - Eine Technik, um Stress abzubauen

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 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

Die Verpflichtungen des modernen Lebens, die vielen Erwartungen im privaten und beruflichen Bereich, der Zeitmangel können Stress und Ängste erzeugen und uns Energie rauben. Die Sophrologie ist u.a. eine Technik, um Stress abzubauen. In diesem Workshop erlernen Sie Atem-, Entspannungs- und Visualisierungstechniken, die Ihnen helfen können, Stresssymptome zu lokalisieren und loszuwerden, Ihre vitale Energie zu aktivieren und sich in eine stressbefreite, positive Zukunft zu projizieren. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	10:00 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)