

## D3055C Sophrologie - Eine Technik, um die Schlafqualität zu verbessern

Beginn Samstag, 16.05.2026, 10:00 - 13:30 Uhr

Kursgebühr 25,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Nathalie Maupetit

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

Mit verschiedenen Atem-, Entspannungs- und Visualisierungstechniken kann die Sophrologie ein wirksames Mittel gegen Schlafstörungen sein. Sie lernen in diesem Workshop, sich zu entspannen, Blockaden zu lösen, die den Schlaf stören, und schaffen einen geschützten Raum für eine bessere Schlafqualität. Bitte bequeme Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

### Termine

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

16.05.2026	10:00 - 13:30 Uhr	Izmaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
------------	-------------------	---

[zur Kursdetail-Seite](#)