

## 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	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)