



ISMAKOGIE ZUM KENNENLERNEN

Eine Haltungs- und Bewegungslehre für jedes Lebensalter, die gut in Ihr Alltagsleben integriert werden kann, denn

automatisierte Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsmuster können Lebensfreude und Leistungsvermögen stark beeinträchtigen.

Durch körpergerechtes Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen werden viele Körperfunktionen positiv beeinflusst – wie z.B. eine gesunde Atmung, bessere Beweglichkeit, auch Blutkreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Bewusstere Körperwahrnehmung und gesteigertes Selbstwertgefühl stellen sich mit der Zeit zusätzlich ein.

Mit dem sanften Muskeltraining der **ISMAKOGIE** wird der gesamte Körper – von den Füßen bis zum Kopf – erfasst. Weiteres möchte ich Ihnen gerne persönlich vorstellen.

Die erste Kursstunde ist immer eine gratis Schnupperstunde!

Volksschule 1120 Wien, Nymphengasse 7, Turnsaal

Teil 1: Do, 24. Sep. – 12. Nov. 20, 18:45 – 20:15 Uhr und alternativ

Teil 2: Do, 26. Nov. 20 – 21. Jän. 21, 18:45 – 20:15 Uhr - € 70,40 für je 7 Kurseinheiten

Volkshochschule Meidling, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15

Teil 1: Fr, 25. Sep. – 6. Nov. 20, 14:00 – 15:30 Uhr

Teil 2: Fr, 20. Nov. 20 – 15. Jän. 21, 14 – 15:30 Uhr, € 70,40-- für je 7 Kurseinheiten

Volkshochschule Penzing, 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 112

Teil 1: Mi, 23. Sep. – 4. Nov. 20, 15 – 16:30 Uhr

Teil 2: Mi, 11. Nov. 20 - 13. Jän. 21, 20, 15 – 16:30 Uhr, € 70,40-- für je 7 Kurseinheiten

Volkshochschule Simmering, 1110 Wien, Gottschalkgasse 10

Teil 1: Die, 29. Sep. – 3. Nov. 20, 10:00 – 11:30 Uhr

Teil 2: Die, 17. Nov. 20 – 12. Jän. 21, 10:00 – 11:30 Uhr, € 60,30 für je 6 Kurseinheiten

↓↓ Workshops

Workshop Meidling – Gesicht, Hals, Nacken

Montag, 30. November 2020 von 17 – 20 Uhr, **Beitrag:** € 20,10

Workshop Meidling – ISMAKOGIE und die Füße

Montag, 12. Oktober 2020 von 17:00– 20:00 Uhr und alternativ

Montag, 18. Jänner 2021 von 17:00 - 20:00 Uhr. Je Workshop € 20,10

Workshop Meidling – ISMAKOGIE im Alltag:

Montag, 9. November 2020 von 17:00 – 20:00 Uhr, € 20,10

Anmeldung: : VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at
Volkshochschule **Meidling**, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15

Anmeldung: bitte eine Woche vor Beginn