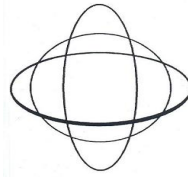


EVA BARTOSCH

Tel.: 0699/1037 1945

Dipl. ISMAKOGIE-LEHRERIN

eva.bartosch@drei.at



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.

Volkshochschule Penzing, 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 112

Montag, 14. Feb. - 9. Mai 2018, 15 – 16:30 Uhr, € 113,40 für 12 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Penzing Tel. 01/89174-114000, e-mail: penzing@vhs.at, www.vhs.at/penzing

Volkshochschule Meidling, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15

Freitag, 16. Feb. - 1. Juni, 14 – 15:30 Uhr, € 141,80 für 15 Einheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at

Volkshochschule Simmering, 1110 Wien, Gottschalkgasse 10

Dienstag, 13. Feb. - 29. Mai 2018, 10 – 11:30 Uhr, € 113,40 für 12 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn: VHS Simmering - Tel. 01/89174-111000, simmering@vhs.at

Volkshochschule 1120 Wien, Nymphengasse 7, Turnsaal

Donnerstag, 15. Feb. - 7. Juni 2018, **18:45 - 19:45 Uhr**, € 88,20 für 14 Kurseinheiten

Donnerstag, 15. Feb. - 7. Juni 2018, **19:45 - 20:45 Uhr**, € 88,20 für 14 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at