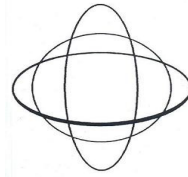


EVA BARTOSCH

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.

Kurse Volkshochschule Meidling:

Montag, 3. – 24. August 2020, 18:00 – 19:30 Uhr und alternativ

Mittwoch, 5. – 26. August 2020, 8:00 – 9:30 Uhr - € 39,-- für je 4 Kurseinheiten

Workshop Meidling – ISMAKOGIE im Alltag:

Donnerstag, 6. August 2020 von 10:00 - 13:00 Uhr - Je Workshop € 19,50

Workshop Meidling – ISMAKOGIE und die Füße

Donnerstag, 20. August 2020 von 17:00 - 20:00 Uhr - € 19,50

Workshop Meidling – Gesicht, Hals, Nacken

Donnerstag, 13. August 2020 von 17:00 - 20:00 Uhr - € 19,50

Anmeldung: : VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at

Volkshochschule **Meidling**, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15