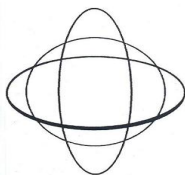


**EVA BARTOSCH**

Tel.: 0699/1037 1945

**Dipl. ISMAKOGIE-LEHRERIN**

[eva.bartosch@drei.at](mailto: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, 26. Sep. 18. - 23. Jan. 19, 15 – 16:30 Uhr, € 146,30 für 15 Kurseinheiten

**Anmeldung:** Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Penzing Tel. 01/89174-114000,  
e-mail: [penzing@vhs.at](mailto:penzing@vhs.at), [www.vhs.at/penzing](http://www.vhs.at/penzing)

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

Freitag, 28. Sep. 18 – 25. Jan. 19, 14 – 15:30 Uhr, € 136,50 für 14 Einheiten

**Anmeldung:** Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Meidling - 01/89174-112 000, [meidling@vhs.at](mailto:meidling@vhs.at)

**Volkshochschule Simmering**, 1110 Wien, Gottschalkgasse 10

Dienstag, 25. Sep. - 11. Dez. 18, 10 – 11:30 Uhr, € 117,-- für 12 Kurseinheiten

**Anmeldung:** Eine Woche vor Kursbeginn: VHS Simmering - Tel. 01/89174-111000, [simmering@vhs.at](mailto:simmering@vhs.at)

**Volkshochschule 1120 Wien**, Nymphengasse 7, Turnsaal

Donnerstag, 27. Sep. - 24. Jan. 19, **18:45 - 19:45 Uhr**, € 91,-- für 14 Kurseinheiten

Donnerstag, 27. Sep. - 24. Jan. 19, **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](mailto:meidling@vhs.at)