**E V A B A R T O S C H Dipl. ISMAKOGIE-LEHRERIN**

**0699/1037 1945 eva.bartosch@drei.at**

 ****

**ISMAKOGIE** ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für jedes Lebensalter, die gut in das Alltagsleben integriert werden kann. Automatisierte Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsmuster können Lebensfreude und Leistungsvermögen beeinträchtigen.

**Die Füße tragen uns durchs ganze Leben und verdienen etwas mehr Aufmerksamkeit, sind sie doch das Fundament unseres Körpers. Machen wir uns bewusst:**

* **Wie stehe ich im Leben**
* **Wie beweglich sind meine Füße und Zehen**
* **Zusammenhang zwischen Körperhaltung und den Füßen**
* **Zusammenhang zwischen Beckenboden und den Füßen**

Körpergerechtes Sitzen, Stehen, Gehen beeinflusst viele Körperfunktionen positiv, z.B. Atmung, Beweglichkeit, Blutkreislauf und Stoffwechsel.

|  |
| --- |
| Das sanfte Muskeltraining der **ISMAKOGIE** erfasst den ganzen Körper – von den Füßen bis zum Kopf. Bewusste Körperwahrnehmung und mehr Selbstwertgefühl stellen sich ein. Alles Weitere möchte ich Ihnen gerne persönlich vorstellen. |
| **Wo:** Volkshochschule Meidling, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15 |

**Wann:** Montag, 8. Juli 2019 von 15:00 – 18:00 Uhr Montag, 22. Juli 2019 von 9:00 - 12:00 Uhr

und alternativ am Donnerstag, 4. Juli 2019 von 14:30-17:30 Uhr

**Beitrag:** Je Workshop € 19,50

Die Workshops sind in der **summercard** **2019** inkludiert - [www.vhs.at/de/shop/summercard-2019](http://www.vhs.at/de/shop/summercard-2019)

Anmeldung: VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at, Internet: www.vhs.at/meidling **Anmeldeschluss:**  eine Woche vor Beginn