



Ein neuer Weg zu Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit Vera Nessler

Sie möchten aktiv und vital bleiben, haben aber wenig Zeit für Sport? Dann ist Ismakogie genau das Richtige für Sie!

Die Methode Ismakogie integriert die Übungen in die Alltagsbewegungen. Das hat positive Auswirkungen auf Ihre Fitness und Gesundheit und stärkt auch Ihr Selbstbewusstsein. Ismakogie ist eine **Haltungs- und Bewegungslehre**, die jederzeit und überall ausgeübt werden kann, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Es werden auch keine spezielle Kleidung oder Übungsgeräte benötigt – denn das Gerät ist der eigene Körper.



Ismakogie stärkt das Selbstbewusstsein und bringt Vitalität

Ismakogie bietet ein methodisch aufgebautes Übungsprogramm und trägt so zur bestmöglichen Entwicklung der Persönlichkeit bei. Die Übungen formen die Figur, sorgen für eine gute Durchblutung des Körpers und beeinflussen zunehmend die individuelle Schönheit. Wir lernen unseren Körper mit der Zeit wieder bewusst erleben und so gut kennen, dass wir mit den Schwierigkeiten des Alltagslebens wesentlich besser fertig werden und uns dadurch auch seelisch ausgeglichener und zufriedener fühlen. Einfache sanfte Übungen für den kraftvollen Alltag lösen Verspannungen, korrigieren Fehlhaltungen und helfen unseren Körper vital und gesund zu erhalten.

Wohlbefinden und Gesundheit werden gesteigert, durch kurzes Training im Sitzen, im Stehen oder im Liegen.

Durch Koordinationsbewegungen werden Bänder, Gelenke und Muskeln wieder bewusst wahrgenommen. Das Feingefühl für den Körper wird neu geschult und wieder erlernt.

Ismakogie kann helfen, Muskeln, Gelenke und vor allem die strapazierte Wirbelsäule wieder so zu beleben und zu kräftigen, dass Bewegung zunehmend Vergnügen bereitet.

Achtsamkeit und Konzentration auf den eigenen Körper ist das Wesen der Ismakogie

TRAINIERN: Vera Nessler ist staatlich geprüfte, zertifizierte Ismakogie Trainerin. Sie arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich mit unterschiedlichen Gruppen aller Altersstufen. Auch durch diverse Vorträge und Kurse für Unternehmen, konnte sie mit Ismakogie die Teilnehmer motivieren, mit mehr Energie und Dynamik sich aktiver im Unternehmen einzubinden.

TERMIN: 16. bis 23.10.2022

PAUSCHALE: 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension und täglich von MO-FR Trainingsseinheiten pro Person ab Euro 780,- im Superior-Doppelzimmer mit Balkon.

Andere Kategorien auf Anfrage.

