

Was bedeutet das Wort ISMAKOGIE?

Physiologisch	I	deale
	S	chwingungsrhythmik
der beeinflussbaren	M	uskeln
im	A	lltagsleben
nach erkennbaren	K	örpereigenen
	O	rdnungsgesetzen
Endsilbe	GIE	(für Lehre)

Fühlen Sie sich oft verspannt und gestreift?
Wollen Sie beweglicher und aktiver werden?
Wünschen Sie sich im Alltag mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität?
Vielleicht sind auch Ihre Kopfschmerzen spannungs- und haltungsbedingt?

Hier bietet sich die Ismakogie mit ihrer breitgefächerten Wirkung als dauerhafte Hilfe an!

ISMAKOGIE beschäftigt sich mit dem ganzen Körper.

Die ISMAKOGIE ist eine von Frau Prof. Anne Seidel entwickelte Bewegungs- und Haltungslehre für den Alltag.

ISMAKOGIE kann uns helfen, unsere Muskeln zu kräftigen, um damit unsere Gelenke und die Wirbelsäule zu unterstützen.

Mit ISMAKOGIE können wir uns bis ins hohe Alter harmonisch und beschwerdefrei bewegen.

ISMAKOGIE bietet ein gutes Übungsprogramm, das auch zu einer Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes führt und zu einer positiven Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Informationen über ISMAKOGIE erhalten Sie über die Gesellschaft zur Förderung der Anne Seidel Ismakogie

Sekretariat: W. Kaggl
Franz Koci-Str. 5/9/16
A-1100 Wien
Tel: Wien ++43-1-688 94 74

In Deutschland

ISMAKOGIE-Schulungszentrum
Gerda Johanning, Parkstr. 12
D-64289 Darmstadt
Tel: 0 61 51 / 71 56 87

Allgemeine Kurse werden an verschiedenen Orten gehalten z.B.

**Kurse und Seminare an der vhs Darmstadt
Weiterführende Kurse auf Anfrage**

Informationen im Internet unter:
www.ismakogie.org oder
www.ismakogie-schulungszentrum.de

Ismakogie®

Haltungs- und Bewegungslehre nach
Prof. Anne Seidel, Wien



Gesund und beweglich durch ISMAKOGIE
Erlernbar in jedem Lebensalter

Zeitraubendes Üben entfällt durch Anwendung
moderner Lernmethoden

Die Übungen sind sofort in den Alltag integrierbar -
erste kleine Erfolgserlebnisse stellen sich schnell ein.

Die Grundlagen der Ismakogie

Der Methode ISMAKOGIE liegt eine langjährige Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Anatomie zugrunde. Hier wird die Bedeutung der körpereigenen Ökonomie ebenso berücksichtigt wie erkennbare, wichtige Zusammenhänge und alle bekannten Gesetzmäßigkeiten, denen unser Bewegungsapparat unterworfen ist. Als Beispiel zwei wichtige Punkte:

1. Richtiger Bodenkontakt der Füße als Voraussetzung für die richtige Körperstatik.

2. Die rechte Winkelbildung des Skeletts, welche besonders im Stehen und im Sitzen die geringste Belastung der Muskulatur und Gelenke ergibt. Nur so kann das Knochengestüt seine Tragefunktion erfüllen.

Bodenkontakt

Ferse, Kleinzehenballen, Großzehenballen



Die Wirbelsäule
formschön
und gelenkig.

Die Wirbelsäule
deformiert
und schmerzhaft.

Gezielte, harmonische Übungen für

- Wirbelsäule, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
- Bein-, Bauch- und Beckenmuskulatur
- Rücken, Nacken, Schultergürtel
- Gesichtsmuskulatur

bewirken

- richtige Körperhaltung und Bewegung im Beruf und Alltag
- weniger Fuß- und Gelenkbeschwerden
- Lösen der Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich
- Festigung und Kräftigung der Muskulatur
- gefestigter Beckenboden
- Entlastung der Wirbelsäule
- harmonisches und verjüngtes Aussehen

Gesund und beweglich durch ISMAKOGIE

- Schäden und Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates können die Lebensfreude und Arbeitsleistung stark beeinträchtigen.
- *Aus prophylaktischer wie aus therapeutischer Sicht bietet sich hier die Bewegungs- und Haltungslehre von Frau Prof. Anne Seidel an.*

- Mit kleinen, überschaubaren Bewegungsabläufen wird das Körpergefühl wieder so weit geschult, daß die Unterscheidung zwischen richtigen (ökonomischen) und falschen (Verschleiß verursachenden) Bewegungsmustern immer leichter wird.
- Man merkt sehr bald, daß richtige Körperhaltung und richtige Bewegungsabläufe Wohlbefinden vermitteln und daß damit die Ermüdungsgrenze weiter hinausgeschoben wird.
- Auf dieser Basis entsteht auch ein Gefühl der Sicherheit im körperlichen wie im psychischen Befinden.
- Die Übungen bleiben alle im Bereich der physiologischen Funktion und sind - richtig erlernt - auch bei bereits vorhandenen Schäden gefahrlos anwendbar.
- Zeitraubendes, motorisches Üben entfällt. Die meisten Übungen sind sofort in den Alltag integrierbar und bringen schnell erste kleine Erfolgserlebnisse.

