



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?

Ismakogie ist eine **Haltungs- und Bewegungslehre**, die jederzeit und überall ausgeübt werden kann, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Die Ismakogie-Methode integriert Übungen in Ihre Alltagsbewegungen. Das hat positive Auswirkungen auf Ihre Fitness und Gesundheit und stärkt auch Ihr Selbstbewusstsein. Dafür benötigen Sie keine spezielle Kleidung oder Übungsgeräte, 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.

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

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.

TRAINERIN: Vera Nessler ist staatlich geprüfte, zertifizierte Ismakogie-Trainerin. Sie arbeitet seit Jahren erfolgreich mit unterschiedlichen Gruppen aller Altersstufen.

Unser Angebot: 20.10. – 27.10.2024

- **7 Nächtigungen inkl. Genießer-Halbpension (mit der Aktion 7=6)**
- **Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon**
- **Montag-Freitag: Ismakogie-Einheiten jeden Morgen vor dem Frühstück**
- **„Liebe - eine Begegnung“, Klavierkonzert und Lesung mit Vera Nessler**

ab Euro 930.- pro Person
(exklusive Ortstaxe)
andere Zimmerkategorie auf Anfrage

Gehen kann zur Übung werden

Sitzen anders wahrnehmen

Stehen als bewusste Haltung

Atmen im Rhythmus der Zeit

Innere Mitte als Entdeckung spüren

Prävention wird zur Freude

Jede Einheit wird auf die Gruppe abgestimmt -

Auf individuelle Wünsche wird speziell eingegangen!



Bei Bedarf schenkt Ihnen Vera eine zusätzliche Ismakogie-Einheit!