

Gesunde Gemeinde Timelkam

Ein aktiver Beitrag zur eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge:

SANFTE BEWEGUNG - STARKE WIRKUNG

Zu diesem Thema veranstaltete die Gesunde Gemeinde Timelkam am 29. 4. 2011 den 6. ISMAKOGIE-Workshop, der bei den 20 TeilnehmerInnen wieder sehr guten Anklang fand.

Kursleiterin Ulrike Mittermair, dipl. Ismakogie-Lehrerin dazu: "ISMAKOGIE ist eine naturgesetzmäßige Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Nicht nur der Bewegungsapparat wird gestärkt, auch alle Körperfunktionen (Kreislauf- und Nervensystem, Atmung, Verdauung, Sinnesorgane) werden positiv beeinflusst.

Unabhängig von Alter, Figur, Geschlecht; gesund, krank oder mit körperlichen Beeinträchtigungen; stehend, gehend, sitzend, liegend wird diese Lehre erfolgreich in den Alltag integriert."

