



Gesellschaft zur Förderung der Anne Seidel  
Ismakogie, Wien

Telefon: +4316889474  
E-Mail: ismakogie@gmx.at  
Web: www.ismakogie-anneseidel.at

## Zur Basisausbildung

Die Basisausbildung findet an 5 Wochenenden,  
jeweils im Abstand von zwei Wochen statt.

Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 - 14:00 Uhr

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 (sechs)  
Personen.**

Ort:  
VHS Hietzing  
1130 Wien, Hofwiesengasse 48

**Preis: € 860,-**

## Lernweg

- Erfühlen und Verstehen des Körpers als Ganzheit. Analyse von Haltungs- und Bewegungsmustern und deren Auswirkungen
- Integrierung der Ordnungsübungen in den Alltag
- Unterschiedliche Auslösefaktoren und deren Wirkung auf den gesamten Körper
- Beweglichkeit der an der Atmung beteiligten Gelenke und Muskeln.
- Der Übungsaufbau beginnt bei den Füßen mit dem richtigen Bodenkontakt und endet im Gesicht.

## Lernziel

- Kenntnisse der ökonomischen Bewegungsmuster
- Erkennen von Fehlhaltungen und deren Korrektur
- Integration der erlernten Übungen in den Alltag
- Früherkennung einer Verspannung und geeignete Gegenmaßnahmen.

Nach Abschluss der Basisausbildung erhalten die Teilnehmer ein **Zertifikat**.

Danach kann innerhalb von zwei Jahren mit der LehrerInnenausbildung begonnen werden. Während dieser zwei Jahre ist die **Teilnahme** an einem ganztägigen **Weiterbildungsseminar** des Vereins, einmal pro Jahr **obligatorisch**.

Die Teilnahme an Weiterbildungsseminaren ist für Vereinsmitglieder kostenfrei, mit Ausnahme eines Unkostenbeitrages bei externen ReferentInnen.

Für Nicht-Vereinsmitglieder ist die Teilnahme an den Weiterbildungsseminaren des Vereins kostenpflichtig.