



Gesellschaft zur Förderung der Anne Seidel
Ismakogie, Wien

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

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 sechs Personen.

Preis: Preis auf Anfrage

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 TeilnehmerInnen 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.