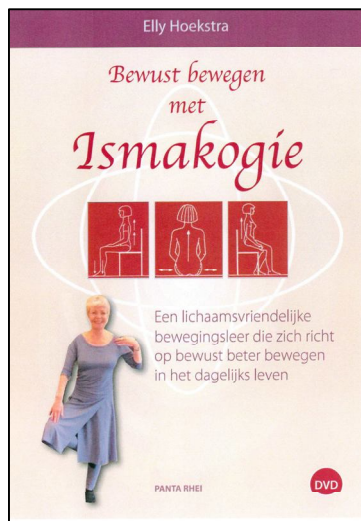


PERSBERICHT

Zojuist verschenen:



Elly Hoekstra

DVD BEWUST BEWEGEN MET ISMAKOGIE

Een lichaamsvriendelijke bewegingsleer die zich richt op bewust beter bewegen in het dagelijks leven

DVD, speelduur 60 minuten
ISBN 978.90.8840.067.4
Prijs €17,50

Ismakogie is een houdings- en bewegingsleer voor een soepele en mooie houding.

Het is een onzichtbare en subtiele gymnastiek die je vitaal en mooi maakt. Leeftijd is geen belemmering en de oefeningen zijn op elk tijdstip van de dag uit te voeren. Ismakogie is een bewegingsleer die de mens bewust maakt van het natuurlijke spel van de spieren. En wie zijn spieren op de juiste manier leert gebruiken, wordt mooier en gaat levenskracht, vitaliteit en zelfverzekerdheid uitstralen. Je leert het verschil voelen tussen goed en verkeerd bewegen.

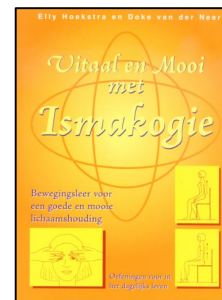
Het meeste effect heeft Ismakogie als het op een speelse manier wordt toegepast in het dagelijkse leven. Een voorbeeld: een mens staat wel 100 keer per dag op. Opstaan heeft met je benen van doen, daar zijn ze voor gemaakt. Als je dat goed doet, zoals op de DVD wordt gedemonstreerd, voorkom je niet alleen rugklachten, maar houd je ook nog eens sterke benen. De oefeningen zijn dus heel praktisch: vanaf de eerste les kunnen ze thuis in de praktijk gebracht worden. Je kunt de hele dag oefenen door gewoon goed te bewegen.

Het resultaat is dat je je lichaam tot op hoge leeftijd harmonisch kunt laten functioneren, met een beter figuur, met minder rug-, nek- en schouderklachten en een versterking van het gevoel van eigenwaarde.

Ismakogie is ontwikkeld door professor Anne Seidel uit Wenen, Oostenrijk (1900 – 1997). Elly Hoekstra heeft bij haar gestudeerd, en samen met Doke van der Neer drie oefenboeken gepubliceerd: *Vitaal en mooi met Ismakogie*, *De actieve bekkenbodem* en *Heel je rug* (uitgegeven door Pantarhei). De oefeningen op deze DVD zijn voornamelijk ontleend aan deze drie boeken.

U kunt een recensie-exemplaar aanvragen d.m.v. bijgaand formuliertje.

Eerder verschenen:



**Vitaal en mooi
met ismakogie**



**De actieve
bekkenbodem**



Heel je rug