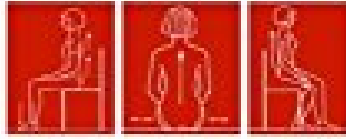


Elly Heekeren / Doko van der Meer

ISMAKOGIE



Anmut, Schönheit, Vitalität,
Entspannung –
die spielerische Bewegungslehre
für den Alltag



Diesch Verlag

Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag

Doke van der Neer, Elly Hoekstra

Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag

Doke van der Neer, Elly Hoekstra

 [Download Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspann ...pdf](#)

 [Online lesen Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspa ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag Doke van der Neer, Elly Hoekstra

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Der ISMAKOGIE (nach Prof. Anna Seidel 1900-1997, Wien) wird nachgesagt, dass sie Anmut und Schönheit geradezu mühelos hervorzaubere. Sie widerspiegelt sich in aufrechter Körperhaltung, geschmeidigen Bewegungen und ebenmässig-entspannten Gesichtszügen. Ohne schweisstreibende Anstrengung und Spitzenbelastungen verschafft die Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag schnelle Erfolgserlebnisse - so beispielsweise bei Rücken-, Nacken- und Gelenkproblemen. ISMAKOGIE strafft den Körper und führt zu Entspannung, nie gefühlter Lockerheit und neue Lebensfreude. Die Übungen schützen vor Verschleiss, schulen das Körpergefühl - sie lassen sich spielerisch leicht erlernen, unabhängig von Trainingsstand, Alter, Gewicht oder Geschlecht.

Download and Read Online Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag Doke van der Neer, Elly Hoekstra #L2F6T1BEIVM

Lesen Sie Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra für online ebook Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra Bücher online zu lesen. Online Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra ebook PDF herunterladen Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra Doc Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra Mobipocket Ismakogie: Anmut, Schönheit, Vitalität, Entspannung - die spielerische Bewegungslehre für den Alltag von Doke van der Neer, Elly Hoekstra EPub