

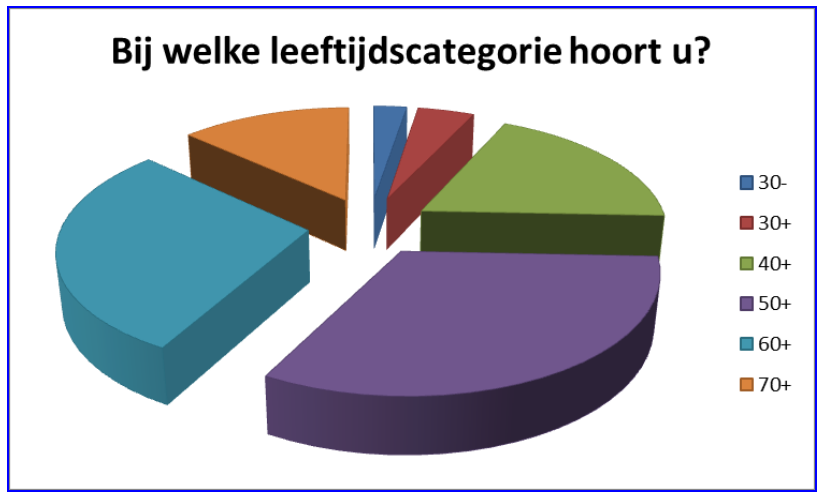
**In vier Europese landen is er een enquête 'Ismakogie' gehouden,
onderwerpen o.a.:
De positieve werking van Ismakogie op het welzijn van cursisten**



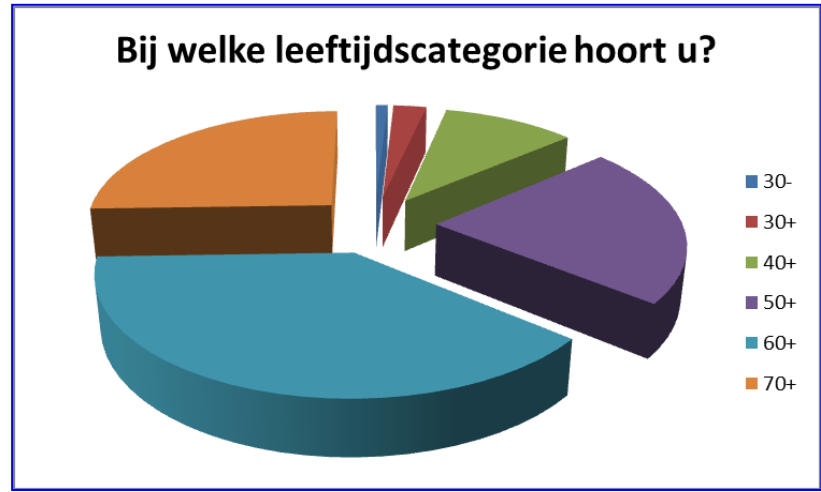
**Een resultaat van de enquête word zichtbaar in verschillende grafieken.
Het zijn reacties van meer dan 1100 cursisten!**

**Deelnemers aan de enquête behoren vooral bij de leeftijdsgroepen 50+ tot 70+,
dit onderstreept de uitspraak van
het “Leven Lang Leren” en “geschikt voor alle leeftijden”.**

Duitsland



Nederland



Bevestigd wordt de bijzonderheid van de Ismakogie:

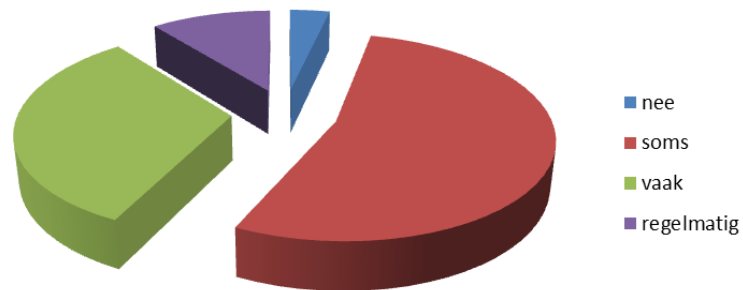
“Altijd en overal uitvoerbaar in het dagelijks leven.”

**Meer dan de helft van de cursisten (62%) heeft Ismakogie geïntegreerd
in de dagelijkse leefwijze.**

Zij passen het vaak en regelmatig toe.

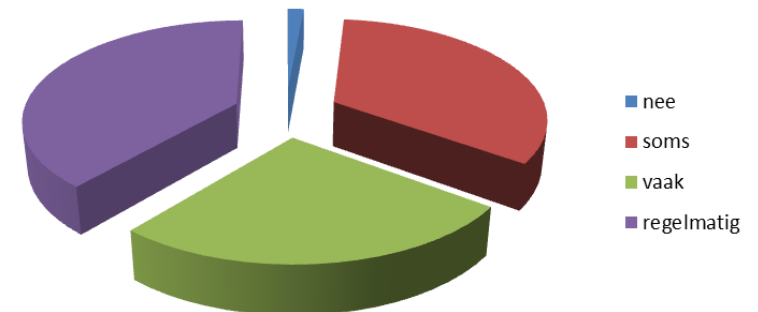
Duitsland

**Beoefent u Ismakogie in uw dagelijks
leven?**



Nederland

**Beoefent u Ismakogie in uw dagelijks
leven?**

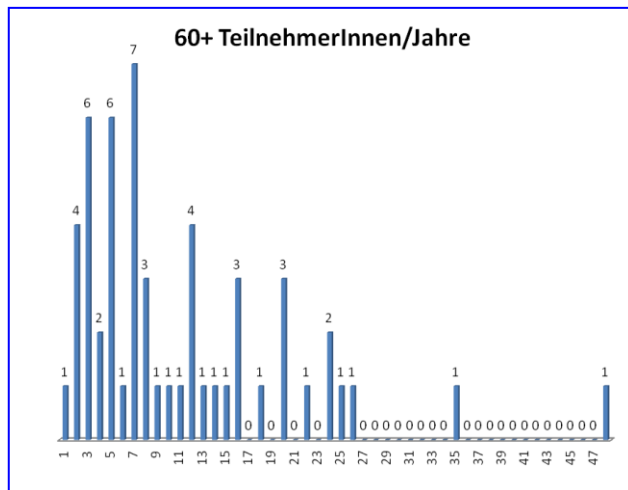


In Nederland en in Duitsland wordt het leerproces van “Leven Lang Leren” bevestigd.

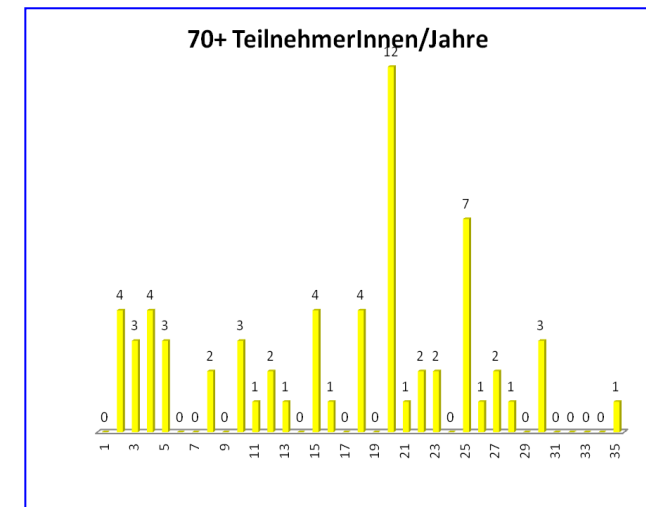
Geënquêteerden volgen Ismakogie- cursussen reeds geruime jaren.

Een uitkomst in Oostenrijk:

Leeftijd van de cursisten 60+ en 70+ deelname aan cursussen in aantal jaren
(berekend in jaren)



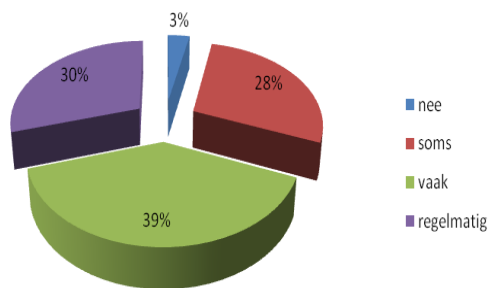
In de leeftijdscategorie 60⁺ zijn er totaal 54 cursisten. Hiervan zijn er 32 welke 10 jaar, en 22 cursisten welke 10 jaar en langer deelnemen aan Ismakogie cursussen.



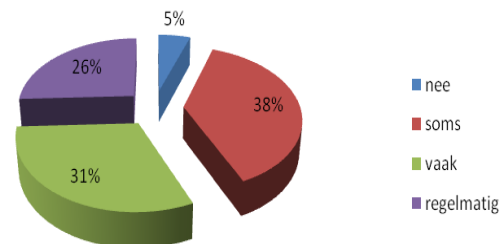
Er zijn 64 cursisten in de leeftijdsgroep 70+. Hiervan nemen er 45 al 10 jaar of langer deel aan een Ismakogie cursus.

Cursisten nemen positieve lichamelijke veranderingen waar als zij in hun dagelijks leven Ismakogie beoefenen.

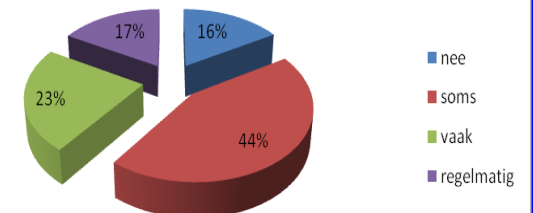
Sinds ik Ismakogie beoefen, kan ik
spanning in mijn lichaam herkennen:



Sinds ik Ismakogie beoefen, kan ik
spanning in mijn lichaam bewust
verminderen:



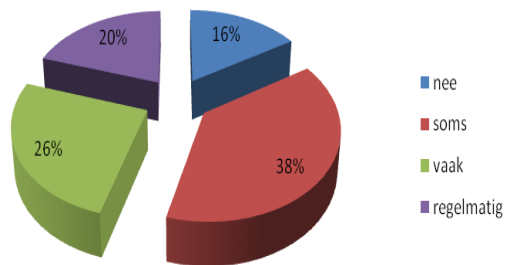
Sinds ik Ismakogie beoefen, kan ik
door bewust bewegen pijn
voorkomen:



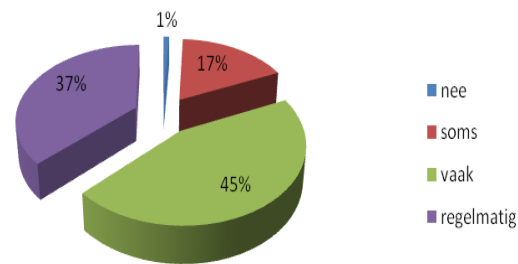
**Mensen kunnen spanning in hun lichaam waarnemen, lichamelijke pijn minderen,
zij nemen verantwoordelijkheid voor hun welzijn.**

Zij voelen zich prettig, fit en vitaal!

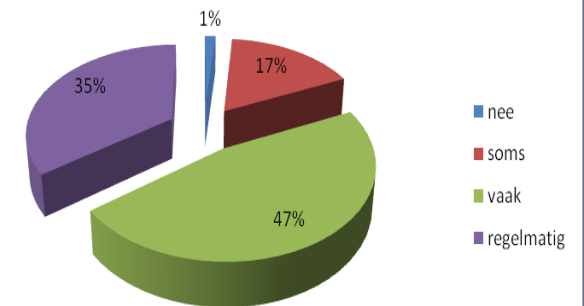
Sinds ik Ismakogie beoefen, heb ik
minder pijn in mijn lichaam:



Sinds ik Ismakogie beoefen, neem ik
verantwoordelijkheid voor mijn lichamelijk
welbevinden:

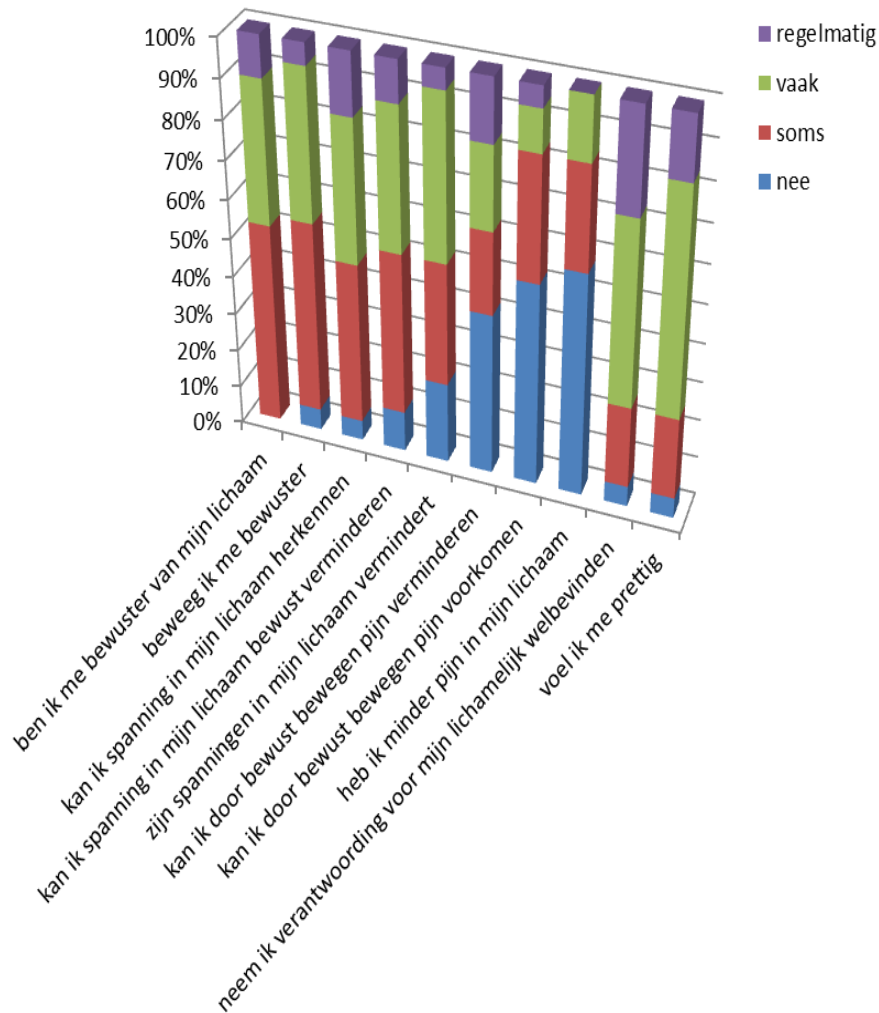


Sinds ik Ismakogie beoefen, voel ik
me prettig:



Frankrijk

Mijn persoonlijke ervaringen met Ismakogie, sinds ik Ismakogie beoefen:



In Frankrijk is het aanbod van Ismakogie pas sinds enkele jaren.

In workshops ligt de nadruk op kennismaking met de methode.

Door bewustwording van je eigen lichaam werden positieve veranderingen waargenomen.

Cursisten voelen zich prettiger door het beoefenen van Ismakogie.

**Mensen profiteren in ruime mate van deze bewegingsmethode.
Cursisten zijn overtuigd van Ismakogie en adviseren het aan anderen.
Dit is duidelijk te zien in onderstaande diagrammen.**

Meer dan 1100 Ismakogie cursisten bevestigen:



GRUNDTVIG ist das Programm der Europäischen Union für die allgemeine Erwachsenenbildung

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.