

## TANZEN

- ist eine der schönsten & angenehmsten Formen von Bewegung.
  - fördert unser Wohlbefinden, unsere körperliche und seelische Gesundheit.
  - fördert soziale Kontakte und Geselligkeit.
  - verringert Stress und Anspannung (durch Stressmanagement & Burnout Prävention).
  - tut der Seele gut und hebt die Stimmung.
  - bringt uns körperlich und geistig in Schwung.
  - ist ein optimales Gehirnjogging.
  - ist pure LEBENSFREUDE!
- o Einstieg jederzeit möglich.  
o es werden leichte bis mittelschwere Choreographien langsam aufgebaut und immer wieder neu erklärt.  
o partnerunabhängig.

### Anmerkung:

Tanzen ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung!

## Veranstaltungsort:

Bauermühle Mattersburg  
Schubertstrasse 53  
7210 Mattersburg

## Anmeldung:

E-Mail: [ilse\\_baumann@hotmail.com](mailto:ilse_baumann@hotmail.com)  
Tel.#: 0676-3188770

## GRATIS-Schnupperkurs

jederzeit möglich !

## Termine:

14., 21. und 28. März 2012  
11., 18. und 25. April 2012  
2., 9., 16., 23. und 30. Mai 2012  
6., 13., 20. und 27. Juni 2012

jeweils: 18.00h – 19.00h  
und 19.00h – 20.00h

## Kosten:

09 € - 1 Stunde  
16 € - 2 Stunden

## TANZ – RYTHMUS – BEWEGUNG



**beeinflussen & fördern unser Wohlbefinden, unsere körperliche und seelische Gesundheit.**

**Ilse BAUMANN**

Psychotherapeutin & Tanzpädagogin

**0676-31 88 770**

[ilse\\_baumann@hotmail.com](mailto:ilse_baumann@hotmail.com)

## TANZEN



mit **Ilse Baumann**

Tanzen als Fitness- und Freizeitsport, das ist Bewegung, Rhythmus und vor allem auch Spaß!

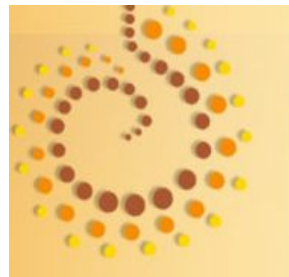
Und ganz nebenbei ein hervorragendes Konditionstraining, bei dem der ganze Körper beansprucht wird.

Tanzen verbessert die Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperhaltung und ist abwechslungsreich.

Wir tanzen alte Volkstänze und neue Choreographien zu wunderbarer Musik mit einfachen bis mittelschweren Schrittkombinationen.

Tanze die Tänze der Welt aus:

Afrika,  
Albanien,  
Amerika,  
Bolivien,  
Griechenland,  
Indien,  
Irland,  
Israel,  
Mazedonien,  
Rumänien,  
Russland,  
Serbien.



Erlebe die Kraft des Tanzes!  
Komm, wie Du bist.  
Jeder Tanz wird angeleitet.  
Schritt für Schritt.  
Wir tanzen Tänze aus aller Welt.

Beim ersten Mal  
lernst du den Grundschrift,

beim zweiten Mal  
erlebst du die Musik,

beim dritten Mal  
verinnerlichst du den Tanz

Sahin Bicer

Beim Tanzen sind Begegnungen und Erfahrungen möglich, die sonst in unserem Alltag kaum noch vorkommen.

Amei Helm