

Anmeldung  
bis 17.03. 2019  
Beitrag: 60,- Euro

Frühbucher  
bis 27.02. 2019  
Beitrag: 45,- Euro



Foto: privat



<http://www.halwachs.eu/>

Karin Mattes, BSc  
T: 0664 42 35 183  
M: [karin.mattes@aon.at](mailto:karin.mattes@aon.at)  
W: [www.oase-im-alltag.at](http://www.oase-im-alltag.at)

Josef Mattes, PhD, MSc  
M: [email@feldenkrais-lernen.at](mailto:email@feldenkrais-lernen.at)  
W: [www.feldenkrais-lernen.at](http://www.feldenkrais-lernen.at)

Die Plätze sind mit Einzahlung des Beitrags fixiert.  
Bankverbindung: Karin Mattes  
IBAN: AT48 6000 0000 7883 3515

Ort: achtsam-Zentrum  
Hauptstraße 98  
2344 Maria Enzersdorf  
[www.achtsam-zentrum.at](http://www.achtsam-zentrum.at)

- Tanz:  
*Angenehme Bewegung*, die Lebensfreude weckt
- Kreistanz:  
*Angenehme Bewegung* in der Gruppe, die Lebensfreude vervielfacht
- Feldenkrais-Methode®:  
*Angenehme Bewegung*, wach, bewusst, lebendig, effizient

*Feldenkrais und Kreistanz - eine ideale Kombination:*

Die Neugierde auf die Möglichkeiten des eigenen Körpers kann erwachen.

Wege um die menschlichen Grundbedürfnisse von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit zu erfüllen, werden erforscht und gelernt.

Jede und Jeder kann profitieren, es ist keine Vorerfahrung notwendig – weder für Tanz noch für Feldenkrais.

Bitte bewegungsfreudige warme Kleidung, Socken und/oder flache Tanzschuhe sowie Gymnastikmatte mitbringen.



Foto: Josef Mattes

## Feldenkrais & Kreistanz:

**Tanzen  
– Bewegten –  
Bewusstwerden**

Dr. Josef und Karin Mattes

So 24.03. 2019  
14:00 - 17:00 Uhr

achtsam-Zentrum  
Hauptstraße 98  
2344 Maria Enzersdorf