

Bei dir ankommen und dich neu spüren
mit JOY OF MOVEMENT

Bei joy of movement tauchst du bewusst in eine andere Welt ein, frei von Alltagsbelastungen.

Ankommen ist der erste wichtigste Schritt, um deine Tages-Energie zu spüren und tief in dir erkunden zu können.

Wir starten das Warm-up mit dem Idogo-Stab, der dir Balance, Energie und Ausrichtung gibt beim Aufwärmen deiner Muskeln und Gelenke.

Danach wird viel getanzt, inspiriert von einer Karte aus meinem Tanzkarten Set. Sie gibt uns den roten Faden, sowie vielseitige Musik, sowie Bewegungs- und Gruppenimpulse.

Mit einem Ausklang am Ende der Stunde kannst du bewusst den vorher nachher Effekt spüren und neue Impulse mit in deinen Alltag nehmen.

JOY OF MOVEMENT ist fortführend angelegt und lässt dich in ein neues Körpergefühl hineinwachsen.

Es ist möglich während eines Kursblocks dazu zu stoßen, sofern noch ein Platz frei ist.

Ich freu' mich auf dich

Sylke Neuffer

*Tanzpädagogin, Idogolehrende, Bodyworkerin,
Begründerin von joy of dancing - Tanz als Spiel.*

*Ort: **PanTaoArthaus Horkheim**, Hohenloher Str. 38*

*Kurszeiten: **mittwochs**, jeweils von **18.30 Uhr bis 19.45 Uhr** (bitte 5 min früher da sein!)*

*6er Block: von **14.01.2026 bis 25.02.2026***

Ausgleich: 90 Euro

Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen

Verbindliche Anmeldung:

*Sylke Neuffer, Tel.: **07133 14711** oder **0177 67 147 11** oder info@sylkeneuffer.de*