



## Workshop voyom - klingen im Körper mit Dr. Heinz Stolze (Begründer des voyom)



[zur Startseite voyom](#)

[pdf-Version](#) (zum Ausdrucken)

### Thematik

Den Klang unserer Stimme können wir nicht nur hören, sondern auch in unserem Körper fühlen. Ein intensives Klangfühlen läßt sich leicht erlernen, und diese Klangwahrnehmung tut dem Körper und der Seele gut und ebenso der Stimme.

Im Schnupperworkshop voyom gibt es eine kurze Einführung in das voyom-Konzept und eine Folge von Übungen zu diesen Themen:

Den Klang im Körper wahrnehmen.

Körperregionen klanglich ansprechen und beleben.

Von Klang geleitet durch den Körper navigieren.  
u.a. zu Klaviermusik

Das innere Klangfeld von Anderen fühlen.

Im Körperklang mehrstimmig singen.

Mit Liedern und einfachen Kompositionen ein tiefes Klangerleben erfahren.

und letztendlich:

Das eigene Ich stärken und innere Freude finden.

Achtsamkeitsübungen, einfaches Singen und entspanntes Musikhören (Klavier live) wechseln sich immer wieder ab.

### Termin

An einem Samstag im Sommer 2016.

Typische Wirkungen des voyom sind: verbesserter Stimmklang, gute Körperwahrnehmung, gute Körperspannung, gute Beweglichkeit, mehr Sicherheit beim Singen von Tonfolgen, bessere Wahrnehmung musikalischer Intervalle, seelische Ausgeglichenheit

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Workshop

Die Mindestanforderung besteht darin, einen vorgegebenen Ton nachsingen und eine Zeit lang halten zu können. Vorteilhaft sind elementare Singerfahrungen allein oder in einem Chor. Vor allem aber brauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Bereitschaft, achtsam zu fühlen und zu hören und neue Wahrnehmungserfahrungen zu machen.

### Beschreibung von voyom-Übungen

Auf der Website [www.voyom.de](http://www.voyom.de) sind die meisten Übungen des Workshops ausführlich beschrieben. So ist es leicht möglich, diese Übungen zu Hause zu praktizieren und weiter zu entwickeln.

### Links

[Tabelle](#) mit Liste von voyom-Übungen und Links zu ausführlicher Beschreibung

[Allgemeines](#) zum voyom

[Glossar](#) (Fachbegriffe)

[Tabelle](#) zu Tonskalen und Zuordnung zu Körperregionen etc.

Gedanken zur [Zeitlosigkeit des Klanges](#)

(Als Ansatzpunkt, um die Wirkung von Klangwahrnehmung zu verstehen.)

### Ort Hamburg

Praxis für Sprech- und Stimmtherapie Friederike Röbbert,  
Hamburg, Lohmühlenstraße 1

### Ort Bremen

voraussichtlich in Schwachhausen

### Kleidung, Mitbringen

bequeme Kleidung für Körperübungen und eine Decke

### Kosten

70.- €

### Terminabstimmung / Rückfragen

per mail: [stolze@forum-stimme.de](mailto:stolze@forum-stimme.de)

telefonisch: 0421 34 987 88

schriftlich: Institut für Stimme und Kommunikation,  
Lortzingstraße 7, 28209 Bremen