



Voyomtanz Hoffnung
ein Tanz mit der Seele in
Hoffnung, Freude, Mut und Liebe
und vielem anderen

Selbsthilfegruppe für Menschen,
die ihre psychische Stabilität stärken wollen

Selbst summen, dazu tanzen, sich dabei einen Liedtext vorstellen, im Körper den Klang der eigenen Stimme fühlen, das und mehr ist Voyomtanz mit der Seele. Man kann ihn einfach aus Freude tanzen, allein oder mit anderen. Er ist angelegt zur Stärkung der Resilienz (psychischen Stabilität), als Hilfe bei Depression, Angst, Streß, negativen Gedanken oder schlechter Laune. Besondere tänzerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Lust und Freude an Bewegung und am Summen von Melodien helfen die Seele zu stärken.

Der Voyomtanz entstand ursprünglich aus Voyomübungen ohne Bewegung. Dabei summt man Melodien, meistens denkt man auch eine Idee oder einen Text dazu und verfolgt den Stimmklang im eigenen Körper oder läßt sich von ihm durch den Körper leiten. Schließlich kam dann die Bewegung dazu.

In Sommer 2021 startete die Gruppe coronasicher im Freien. Neue Teilnehmerinnen erhalten zunächst eine zweistündige Einführung in den Voyomtanz. Danach können sie

in der Gruppe Themen und Erfahrungen einbringen, die sie betonen möchten. In der intensiven Verbindung von Bewegung, Stimme, Gefühlen und Gedanken entstehen tiefe, wohlthuende und stärkende Erlebnisse.

Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Treffen finden wöchentlich statt, eine regelmäßige Teilnahme wird erwartet.

Heinz Stolze leitet die Gruppe. Er hat langjährige Erfahrungen mit Therapien (als Patient) und Selbsthilfegruppen. Beruflich hat er seit den späten 80-er Jahren auf dem Gebiet der Stimmfunktion und des Stimmklanges, insbesondere der Klangwahrnehmung, geforscht und parallel dazu eine Ausbildung in Funktionalem Stimmtraining (Lichtenberg) absolviert. Unter anderem war er tätig als Gesanglehrer, Stimmtrainer und Leiter eines vierköpfigen A-Capella-Ensembles.

* * *

Weitere Informationen:

www.voyom.de/tanzmitderseele

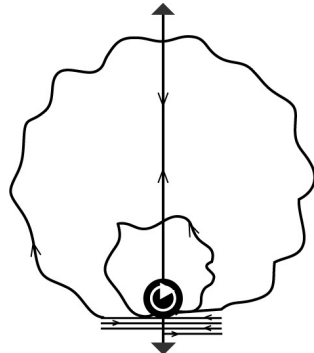
Hier gibt es die Texte zu den Tänzen, die Tanzfiguren und zum Anhören die beim Tanz gesummten Melodien und auch die Texte als Lied gesungen.

Kontakt

Heinz Stolze, info@voyom.de, Tel. 0421 34669530

Ort, Termin

Bremen Schwachhausen oder auch im Freien
Mittwochs 11 - 12:30 Uhr



Hoffnung - Tanzfigur 3