



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.

In Sommer 2021 startet eine Selbsthilfegruppe *Voyomtanz Hoffnung* coronasicher im Freien. Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wöchentliche Treffen sind vorgesehen. Der Termin wird mit den Interessenten abgestimmt. Heinz Stolze gibt zunächst eine Einführung in den Voyomtanz *Hoffnung*. Darauf aufbauend entwickelt er zusammen mit den Teilnehmern Erweiterungen und Vertiefungen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechen.

Der Voyomtanz entstand aus Voyomübungen ohne Bewegung. Dabei summt man Melodien, meistens denkt man auch eine gestaltende 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. Vielen fällt es leichter, mit Bewegung und Summen zu starten und dann die Wahrnehmung des Stimmklanges im Körper dazu zu nehmen. So ist es in dieser Gruppe vorgesehen.

Die Teilnehmenden bringen Themen und Erfahrungen ein, die sie betanzen möchten. In der intensiven Verbindung von Bewegung, Stimme, Gefühlen und Gedanken entstehen tiefe, wohltuende Erlebnisse.

Die Organisation, Einführung in den Voyomtanz und Koordination der Intensivierung und Erweiterung des Tanzes "Hoffnung" übernimmt Heinz Stolze. Er hat langjährige Erfahrungen mit Therapien (als Patient) und Selbsthilfegruppen. Beruflich hat er viele Jahre auf dem Gebiet des Stimmklanges geforscht und eine Ausbildung in Funktionalem Stimmtraining (Lichtenberg) absolviert.

* * *

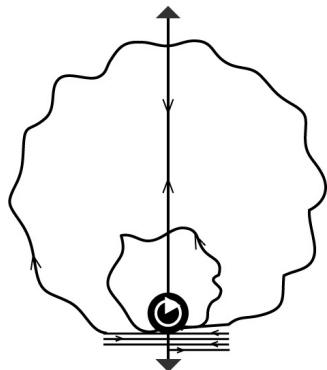
Weitere Informationen:

www.voyom.de/tanzmitderseele

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

Kontakt

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



Hoffnung - Tanzfigur 3