



sprich: „wo jomm“

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

wöchentliche Gruppe mit Heinz Stolze

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. Besondere tänzerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Es geht vielmehr um Lust und Freude daran, Gefühle und Gedanken körperlich auszudrücken, miteinander zu teilen und weiter zu entwickeln. Bewegung und Begegnung, Rhythmus und Melodie heben die Stimmung, geben Kraft und Stärke. Der Kerngedanke dieses Tanzes ist die Belebung einer persönlichen Hoffnung durch die Vorstellung ihrer Realisierung. Hoffnungen hat jeder, und gerade derzeit braucht es besondere Hoffnungsstärke, um persönliche und globale Probleme mutig anzugehen.

In diesem Sommer startet eine Gruppe *Voyomtanz Hoffnung* coronasicher im Freien. Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Start ist für Ende Juli/ Anfang August geplant. Wochentag und Zeit werden zusammen 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.

Heinz Stolze hat beruflich seit 1987 auf dem Gebiet des Stimmklanges und des Stimmtrainings geforscht und eine Ausbildung in Funktionalem Stimmtraining (Lichtenberg) absolviert. Er hat das Voyom entwickelt und mit einem A Capella-Ensemble und Schülern praktisch erprobt. In der intensiven Verbindung von Bewegung, Stimme, Gedanken und Gefühlen beim Voyom entstehen tiefe, wohltuende Erlebnisse.

\* \* \*

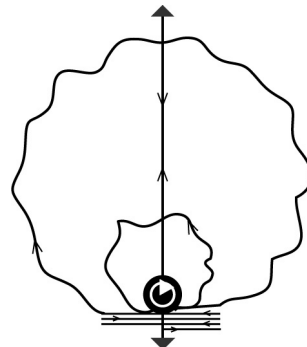
### **Weitere Informationen:**

[www.voyom.de/tanzmitderseele](http://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](mailto:info@voyom.de), Tel. 0421 34669530



**Hoffnung - Tanzfigur 3**

**Heinz Stolze: Zitate aus meinem Blog**  
[http://www.voyom.de/VOYOM/voyom\\_blog.html](http://www.voyom.de/VOYOM/voyom_blog.html)

Dieser Voyomtanz kann Menschen helfen, ihre seelische Befindlichkeit zu verbessern und ihre Resilienz (seelische Stabilität) zu stärken. Er ist kein Kunsttanz und ich kann nur Alle, die sich als Nichttänzer fühlen, ermuntern, ihn auszuprobieren. Denn er hat auch mit Gesellschaftstanz absolut nichts zu tun, es schaut im allgemeinen niemand zu, du musst keine gute Figur machen, es gibt kein Richtig oder Falsch und kein Gut oder Schlecht, und es kann nichts schiefgehen.

Du summst beim Tanzen die zugehörige Melodie und denkst dabei den Text, oder auch etwas anderes, oder gar nichts. Zur Vertiefung kannst du noch nach Art der Voyomübungen den Stimmklang in deinem Körper verfolgen.

Zum Üben kannst du statt selbst zu summen auch die zugehörigen Aufnahmen verwenden und zum Beispiel über dein Handy anhören.

Du kannst diesen Tanz allein tanzen und auch zu zweit, dritt, viert... und auch mit ganz Vielen. (Duett, Terzett, Quartett... und auch Multiplett)

Nach einigen Wochen täglicher Praxis morgens und abends hatte ich den Eindruck, dass meine räumliche Wahrnehmung viel prägnanter geworden ist. Und damit einhergehend erlebe ich nun das Erkennen räumlicher Anordnungen im Wald, auf den Straßen, in Innenräumen und wo auch immer besonders deutlich. Das hebt meine Stimmung und verleiht mir mehr innere Stabilität. Oft fühle ich einen Drang, bewusst in die räumliche Tiefe zu schauen, die Klarheit der Struktur der räumlichen Anordnung wahrzunehmen, ja aufzunehmen. Und es fühlt sich gut an, ich genieße es, habe dabei den Eindruck, fester in der Welt zu stehen.

...

Ich kann diese Figur fast überall tanzen und dabei noch stärker in Kontakt zur Räumlichkeit der aktuellen Umgebung kommen. Besonders schön ist es natürlich, mit Anderen zusammen zu tanzen.