



## Unser Atem ist der Schlüssel zu unserer Energie.

Mit jedem Atemzug füllen wir unsere Lungen mit lebensnotwendiger Vitalität, die unseren Körper speist. Es kann schon einmal passieren, dass man vergisst, wie wichtig das ist und der Atem Zeit und Raum verliert. Umso wichtiger ist es, sich wieder darauf zu besinnen, dem Atem Bewusstsein und Aufmerksamkeit zu schenken, Raum zu geben, Zeit zu geben und nicht nur einmal im Urlaub so richtig durchzuatmen, sondern weiterhin, täglich, nachhaltig.

### DAS SEMINAR

Mit ihrer natürlichen Weite und Ruhe der Natur bietet die Insel Sylt einen wohlwollenden Ort, um sich an der frischen Meeresluft der eigenen Energiequelle zu widmen. Mit Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und der sehr berühmten Atemgymnastik nach Strelnikova und Stimmübungen wird der Weg zu unserem Atem, zu unserem Selbst, zu unserer Stimme wieder neu beleuchtet, womit sich der Alltag, stressige Situationen oder Herausforderungen ganz anders bewältigen lassen. Und mit der richtigen Atmung wird die Stimme sehr selbstbewusst und klangvoll eingesetzt. Mit einer unterstützenden Kraft aus dem Inneren.

### Sylvia Lawaty

Die Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin und mit der hinzugekommenen Ausbildung zur Atembegleitung bei Long-Covid-Patient\*innen unterstützt sie Menschen darin, wieder zu Atem zu kommen und ihre Stimme klangvoll einzusetzen. Überzeugt von der glücklich machenden Kraft des Gesangs, ist es Sylvia Lawaty eine Herzensangelegenheit, Menschen zum Singen zu bringen und sie bei der Entdeckung ihrer Stimme achtsam zu begleiten oder am Repertoire zu arbeiten. Als Achtsamkeitslehrerin vermittelt sie Fähigkeiten zu Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Singen beflügelt, befreit und lässt uns immer wieder neu aufblühen. >>



Schön, wenn wir  
gemeinsam Singen!

Sylvia  
Lawaty

## SEMINARORT

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein, Nordseeheim Klappholtal e.V..

## ANREISE

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren direkt bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

## Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern. Diese liegen verstreut im 7,5 ha großen, akademieeigenen Dünengebiet. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr.



## DAS PROGRAMM

### SONNTAG, 23.04.2023

- Anreise ab 15 Uhr, Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholtal
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Lieder zum Ankommen und Kennenlernen

### MONTAG, 24.04. – FREITAG, 28.04.2023

- 09:00 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr Stimmig in den Tag: Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Stimmbildung, Singen im Raum oder am Meer
- 13:00 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr meditativer Ausklang des Tages

### SAMSTAG, 29.04.2023

- Frühstück, Mittagessen ist noch möglich und beschwingte Abreise

## KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 73,00 €/Tag
- Einzelzimmerzuschlag: 15,00 €/Tag
- die jeweils aktuelle Kurtaxe
- Seminargebühr: 290,00 €
- Parkgebühr: 2,00 €/Tag

## ANMELDUNG

Akademie am Meer – Volkshochschule Klappholtal  
25996 List/Sylt

Telefon: 04651/9550

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

weitere Informationen:

[www.Akademie-am-Meer.de](http://www.Akademie-am-Meer.de)

## Kontakt und weitere Informationen

Sylvia Lawaty

Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg

Tel. 04 131 / 72 72 62 | Mobil 0170 / 446 29 28

[sylvia@lawaty.de](mailto:sylvia@lawaty.de)

[www.lawaty.de](http://www.lawaty.de)

Sylvia  
Lawaty  
stimmigsein