



Entlastung von seelischem Stress durch ROMPC® sowie befreiendes Singen am Meer

ROMPC® ist ein neuropsychotherapeutisches Verfahren, mit dem Stress und negative Belastungen auf eine sanfte und tief lösende Weise bearbeitet werden können. Singen beflügelt, befreit, lässt uns immer wieder neu aufblühen. Die Kombination aus dem integrativen Therapieansatz und der befreienden Arbeit mit der Stimme wird Ihre Lebensfreude wecken, Ihre Achtsamkeit schulen und Ihnen helfen zu entspannen.

DAS SEMINAR

Das Singprogramm setzt sich zusammen aus vielfältigen Übungen zur Stimmbildung sowie einfachen Songs aus dem Bereich heilsames Singen und mehr.

Sie bekommen in diesem Workshop alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, Ihr Leben leichter zu meistern und die inneren Akkus wieder aufzuladen.

Auch die wunderbare Natur rund um das Klappholtal auf Sylt trägt zum inneren und äußeren Aufblühen bei, denn lange Strandspaziergänge, der weite Blick, die Ruhe und beste Luft sind bei jedem Wetter ein Genuss.

Das Seminar wird am Vormittag und an zwei Abenden sein - der Rest des Tages ist frei für Entspannung am Meer oder das Erkunden der Insel.

Wertvoller Kurzurlaub für unsere Seele

Hanna Schütz

Körperpsychotherapeutin und ROMPC®-Trainerin. Ein besonderes Anliegen ist es ihr, die verborgenen Kräfte im Innern des Menschen entfalten zu helfen, die meist unbewussten Blockaden und Stressoren zu enttarnen und aufzulösen.



Sylvia Lawaty

Die Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin macht Menschen aller Altersgruppen Mut, die eigene Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. 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.

>>



SEMINARORT

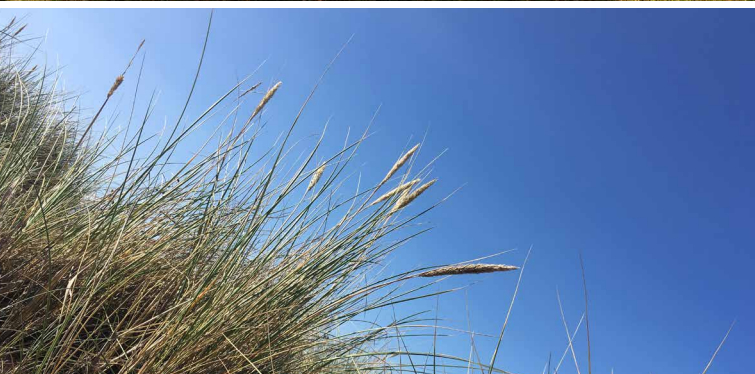
Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. 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 Mehrbetthäusern. 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 (vorläufig, Änderungen vorbehalten!)

SAMSTAG, 23.03.2024

- Anreise ab 15 Uhr
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar

SONNTAG, 24.03. – FREITAG 29.03.2024

- 08:30 Uhr Körperübungen
- 09:00 Uhr Frühstück
- 10:00 – 11:30 Uhr Achtsamkeitsübungen und Einführung in ROMPC®, Aufspüren und Lösen von stressbedingten Blockaden, negativen Glaubenssätzen und Hinführung zu mehr Leichtigkeit und Lebensqualität.
- 11:40 Uhr Stimmbildung, Atemübungen und Singen von einfachen Liedern und Songs am Meer
- 13:00 Uhr Mittagessen
- Am Nachmittag ist neben den empfohlenen Vertiefungsaufgaben, die alleine oder in Gruppe stattfinden können, noch viel freie Zeit, um das wunderbare Naturschauspiel am Meer genießen zu können oder Fahrradtouren zu unternehmen. Am Abend wird gesungen, vielleicht sogar im Strandkorb. Singen beflügelt, befreit und lässt uns immer wieder neu aufblühen.
- 18:00 Uhr Abendessen

FREITAG

- 19:30 – 20:30 Uhr Abendsingen am Meer

SAMSTAG, 30.03.2024

- Frühstück und beschwingte Abreise

KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 75 €/Tag • EZ Zuschlag: 20 €/Tag
- Die jeweils aktuelle Kurtaxe • Parkgebühr: 2 €/Tag
- Seminargebühr: 340 €

ANMELDUNG

Akademie am Meer – Volkshochschule Klappholtal
25996 List/Sylt | Telefon: 04651/9550
e-mail: info@akademie-am-meer.de
weitere Informationen: www.Akademie-am-Meer.de

Kontakt und weitere Informationen

Sylvia Lawaty
Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg
Mobil 0170 / 446 29 28
sylvia@lawaty.de

www.Lawaty.de

Sylvia
Lawaty
stimmigsein