



Achtsam mit Körper und Stimme

In unserem gemeinsam, neu entwickelten Seminar mit der Kombination aus Feldenkrais, Achtsamkeit und Stimme wollen wir unserem Körper und unserer Stimme Raum geben, uns entfalten und spielerisch neue Wege gehen. Welches Lied singt und erfindet mein Körper? Stimme, Stimmung, Körperspannung. In sich hinein fühlen und aus sich heraus singen. Den Körper als Instrument kennen und lieben lernen. Von der Stimmung in den Ausdruck. Aus der Erfahrung des Körpers entwickeln wir die Sicherheit für den Ausdruck des Singens.

DAS SEMINAR

Körperspürreisen, Stimmübungen, Klangentfaltung.

Was will aus mir herausleben? Die Stimme ungehemmt rauslassen und dabei Freude, Sinnlichkeit erleben und diese zum Ausdruck bringen. Welche Stimme will sich Gehör verschaffen? Welche neuen Lebensmöglichkeiten will ich leben? Wir wollen unsere vitale Stimme finden und stärken, uns mit der großartigen Natur verbinden und sie in uns und aus uns wirken lassen. Der Kurs gibt das Instrumentarium, um auch die eigene Stimm-entwicklung alleine fortzusetzen.

In dieses Seminar fließen die langjährigen Erfahrungen aus den Bereichen Gesangsunterricht, Singseminare und Feldenkrais zusammen.

Es ist ein wohltuender Wechsel - sich selbst wahrzunehmen und dann die wohltuende Geborgenheit in der singenden Gruppe zu spüren. Kraft schöpfen am großartigen Meer, dessen Strand und Horizont uns einfangen und mit uns spielen, genau wie die Wellen und uns in Bewegung bringen und unseren Alltag wieder leichter werden lassen.

Ewa Alfred

ist eine erfahrene Feldenkraislehrerin und Paar- und Familientherapeutin. Sie erforscht seit über 25 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlichem Erleben und den seelischen Räumen. Als langjährige Dozentin an der FU Berlin und in der Akademie am Meer, Klappholttal, Sylt unterrichtet sie Feldenkrais und Körperwahrnehmung in Gruppen und Einzelarbeit, auch in eigener Praxis.



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

SONNTAG, 12.05.2024

- Anreise ab 15 Uhr
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Kennenlernen

MONTAG, 13.05. – MITTWOCH 15.05.2024

- 08:30 Uhr Frühstück
- 09:30 – 10:30 Uhr Feldenkrais
- 10:45 – 12:45 Uhr Stimmführung, Improvisation, Singen: Wir experimentieren mit unserer Stimme, singen Circle Songs, einstimmige und mehrstimmige Lieder aus aller Welt.
- 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
- 19:30 Uhr Feldenkrais, Achtsamkeitsübungen, Singen

DONNERSTAG, 16.05.2024

- Frühstück und beschwingte Abreise

KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 75 €/Tag
- EZ-Zuschlag 20 €/Tag
- Die jeweils aktuelle Kurtaxe: 1,50 €/Tag
- 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