



## „Ich wusste gar nicht, dass es noch solch einen Ort gibt.“

Sing- und Achtsamkeitsseminar in der traumhaft, absolut ruhig gelegenen Agriturismo Hotelanlage im Fischerdorf Sant Angelo auf der italienischen Vulkaninsel Ischia im Golf von Neapel. Beleben Sie mit diesem ganz besonderen Seminar Ihre Kraftpotenziale. Die Vulkaninsel Ischia bietet Ihnen einen idealen Rückzugsort, um sich nach den langen Einschränkungen zu regenerieren und neu auszurichten.

Immer wieder bin ich total beglückt von diesem einmaligen Inselparadies auf Ischia/Italien. Durch seine Urwüchsigkeit, seine Pflanzenvielfalt und seine bestechenden Farben, kombiniert mit dem blauen Himmel, dem mal ruhigen und auch mal stürmischen Meer kommen wir ganz schnell wie in einem Zuhause an. Es heißt ja auch „Il giardino del nonno“, der Garten des Großvaters - und schon kann die Erholung beginnen. Den Vormittag verbringen wir im Seminar. Dieses Seminar ist für mich persönlich eine Art Krönung. Es vereint alle meine Kenntnisse und alle meine Aus- und Weiterbildungen. Somit biete ich Achtsamkeitsübungen, Atemgymnastik, Stimmbildung, Vokalimprovisation, Singen von Liedern aus aller Welt, Einzel- und Gruppencoaching in Gesang, Achtsamkeit und Tiefenentspannung an. Auch gern in einem der herrlichen dortigen warmen Thermalbecken (Aqua Balancing).

Dieses Seminar ist ebenso für blutige Anfänger als auch für Singbegeisterte geeignet, denn wir nehmen uns sehr viel Zeit für unsere Stimme und unsere Stimmung. Der Klang der Stimme drückt so viel mehr aus als das Gesagte! Nach dem Seminar setzen wir uns bei Anna, der Patronin und Köchin, und Nicola, Sohn und begnadetem Koch an den gedeckten Tisch mit traumhaftem Blick auf die wundervolle Umgebung. Und wie gut hier das Essen schmeckt! Selbstangebautes Gemüse und Salat, frisch gefangener Fisch und ischitanische Kochkunst begeistern jedes Mal aufs Neue. Ein entscheidender Faktor für unsere Erholung ist die freie Zeit, die jeder nach Lust und Laune verbringen kann. Am Meer,

im Pool, auf der Liege oder im nahen wunderschönen Sant Angelo, das zu Fuß oder auch mit dem Elektrocar erreicht werden kann. Es wird auch Zeit für Ausflüge und Wanderungen sein.

Das Feedback einer Teilnehmerin trifft es auf den Punkt: „Ich wusste gar nicht, dass es noch solch einen Ort gibt! Ich habe mich noch nie so gut in so kurzer Zeit erholt auf physischer, psychischer und seelischer Ebene wie bei diesem Seminar auf Ischia.“



Schön, wenn wir  
gemeinsam Singen!

*Sylvia  
Lawaty*

## 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 zu begleiten und zu fordern. Als Achtsamkeitslehrerin vermittelt sie Fähigkeiten zu Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Singen beflügelt, befreit und lässt uns immer wieder neu aufblühen. >>

## SEMINARORT

Das Agriturismo Hotel liegt idyllisch und ruhig zwischen Berg und Meer, oberhalb des Maronti Strandes mit seinen Fumerolen – in nur fünf Minuten zu Fuß erreichbar. Eine traumhafte, terrassenförmige Gartenanlage, in der die einzelnen kleinen Apartmenthäuser stehen, bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen. Zwei Thermalpools im Freien mit Blick aufs Meer, eine Thermalgrotte und Natursauna erfüllen unsere Wünsche nach Wärme und Bewegung.

## DAS PROGRAMM

### SONNTAG, 08.10.2023

Anreise | 18:30 Uhr. Kennenlernen beim Abendessen

### MONTAG, 09.10. – SAMSTAG, 14.10.2023

- Start in den Tag mit Achtsamkeitsübungen in der Natur, am Meer, im Seminarraum oder im Thermalwasser, in der Grotte
- Frühstück mit achtsamem Essen
- Stimmbildung, Atemübungen, Vokalimprovisation, Singen
- Singen an besonderen Orten wie in der Grotte
- gemeinsames Mittagessen
- Samstag: Abendprogramm
- Mittwoch zur freien Verfügung
- Möglichkeit, mit dem Geologen Aniello Di Iorio eine geführte Wanderung zu erleben

### SONNTAG, 15.10.2023

- Abreise oder Verlängerung



## AN- UND ABREISE

- Verlängerung oder Voranreise ist nach Absprache mit dem Hotel möglich.
- Anreise bis 08.10.2023
- Abreise ab 15.10.2023

## KOSTEN

- Seminargebühr 450,00 €
- Übernachtung & Halbpension im DZ p.P. zwischen 85 € + 130 €
- Einzelzimmer pro Nacht zzgl. 20,00 €  
Transfer vom Flughafen oder Bahnhof (Neapel) je Richtung  
Standardpreis: 50 € ab 2 Personen, 90 € bei nur einer Person.  
Aufpreis bei Nachtfahrt usw.
- Auf Wunsch sind Einzelstunden in Gesangsunterricht, Aquabalancing, Achtsamkeitstraining gegen Gebühr möglich.

„Ich habe mich noch nie so gut in so kurzer Zeit erholt auf physischer, psychischer und seelischer Ebene.“

*Teilnehmerfeedback*

## ANMELDUNG und weitere Informationen

Sylvia Lawaty  
Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg  
Tel. 04 131/72 72 62 | Mobil 0170/446 29 28  
sylvia@lawaty.de

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

*Sylvia*  
*Lawaty*  
stimmigsein