



## Stimmbildung, Vokalimprovisation und Singen am Meer.

Wertvolle Gesangsübungen, Zwerchfellaktivierung und Atemgymnastik nach Strelnikowa, sowie Übungen zur Achtsamkeit und Stimmfaltung lassen einen natürlichen und befreiten Stimmklang entstehen. Diesen setzen wir in der Vokalimprovisation ein. Stimmexperimente, Geräusche, Melodien, Rhythmen, aus der Inspiration des Moments entstanden, verweben sich im Ensemble und Solo zu einzigartigen Musikstücken.

### DAS SEMINAR

Vom Klang und Körper zum Klangkörper. Neues bekommt Raum zur Entfaltung und aus der Freude heraus kann sich Eigenes kreieren.

Das damit verbundene Glück, die Nähe des Meeres, die unglaublich faszinierende Natur und unsere fröhliche Gemeinschaft lassen uns das Gefühl der Freiheit spüren und neu auftanken.

Unsere lange Mittagspause hat sich sehr gut bewährt, zum Ruhen, zur eigenen Gestaltung, zur Selbstlernzeit oder Kleingruppenarbeit oder um das wunderbare Naturschauspiel am Meer genießen zu können.

Wir werden flexibel sein, um bei schönem Wetter am Meer und bei schlechtem im Seminarraum singen zu können.

### 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

### MONTAG, 01.09.2025

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

### DIENSTAG, 02.09. – SAMSTAG, 06.09.2025

- 09:00 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Stimmig in den Tag: Sich selbst und den anderen wahrnehmen, Achtsamkeits- und Atemübungen, ganzheitliche Stimmbildung, Improvisation, Songs
- 13:00 Uhr Mittagessen
- Am Nachmittag findet die eigene Bildungszeit statt, um die am Vormittag gesetzten Impulse weiter wachsen zu lassen. Stimm-, Atem- und Achtsamkeitsübungen werden angewandt und vertieft. Liedtexte gelernt, Melodien wiederholt und gefestigt. In diesem individuellen Raum der Selbstlernzeit kann sich die eigene Essenz herausbilden und verinnerlichen. Das Gelernte wird geübt, reflektiert, vertieft und integriert. Auch in Kleingruppen möglich. Die Sprechstunde kann für Rückfragen genutzt werden.
- 18:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Das aufeinander Hören, das miteinander Singen und Agieren macht glücklich!

### SONNTAG, 07.09.2025

- Frühstück, eventuelles Mittagessen oder Lunchpaket und beschwingte Abreise

## KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 82 €/Tag • EZ-Zuschlag: 20 €/Tag
- Die jeweils aktuelle Kurtaxe • Parkgebühr: 2 €/Tag
- Seminargebühr: 310 €

## 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-amMeer.de](http://www.Akademie-amMeer.de)

## Kontakt und weitere Informationen

Sylvia Lawaty

Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg

Mobil 0170 / 446 29 28

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

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

Sylvia  
Lawaty  
stimmigsein