



## Achtsam mit Körper und Stimme

In unserem 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? Wir wollen Stimme, Stimmung, Körperspannung. In sich hinein fühlen und aus sich heraus singen. Der Kurs lädt dazu ein, den Körper als Instrument kennen und lieben lernen. Wir finden neue Wege, um von der Stimmung in den Ausdruck zu kommen. Aus der Erfahrung des Körpers entwickeln wir die Sicherheit für den Ausdruck des Singens.

### DAS SEMINAR

Wir legen den Fokus auf 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. Das Meer ist uns Vorbild: So wie die Wellen am Meer uns einfangen und mit uns spielen, wollen auch wir unseren Alltag wieder leichter werden lassen.

### Ewa Alfred

ist eine erfahrene Feldenkrais-lehrerin 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

### MONTAG, 05.05.2025

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

### DIENSTAG, 06.05. – DONNERSTAG 08.05.2025

- 08:30 Uhr Frühstück
- 09:30 – 10:30 Uhr Feldenkrais
- 10:45 – 12:45 Uhr Stimmbildung, Improvisation, Singen: Wir experimentieren mit unserer Stimme, singen Circle Songs, einstimmige und mehrstimmige Lieder aus aller Welt.
- 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.
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Feldenkrais, Achtsamkeitsübungen, Singen

### FREITAG, 09.05.2025

- 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](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  
Mobil 0170 / 446 29 28  
[sylvia@lawaty.de](mailto:sylvia@lawaty.de)

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

Sylvia  
Lawaty  
stimmigsein