



## Sprecher\*innentraining am Meer.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die den Fokus auf Ihre Stimmqualität richten möchten. Stimme funktioniert nicht wie auf Knopfdruck. Stimme - unser größtes Persönlichkeitsmerkmal überhaupt – will gepflegt werden, um sie dann als Erfolgsfaktor in Meetings, Onlinemeetings, Präsentationen und Vorträgen richtig einzusetzen und gekonnt zu sprechen.

### DAS SEMINAR

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie möglichst gut und ökonomisch sprechen können. Das wirkt sich nicht nur auf Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre kommunikativen Kompetenzen aus, sondern trägt überdies viel zur positiven Stimmung und Verständigung bei.

Vielfältige Tipps zu Körperhaltung, Atmung, Stimmeinsatz, Entspannung, Aufwärmen der Stimme, Dehnung und Lockerung, Resonanzoptimierung, Artikulation und Deutlichkeit, Stimmgesundheit, stimmchonendem Sprechen, Stimmkräftigung, Erkennen von Stimm- und Sprechmustern, wirkungsvoller Sprache, Umgang mit Aufregung, Lampenfieber, Meditation für innere Stabilität zeigen, wie einfach und zweckmäßig Stimm- und Sprechtraining in den Alltag und den Vortrag integriert werden können. Weitere Übungen zu Intonation und Klang schulen die Stimme, als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit.

Die äußerst wirkungsvolle Atemgymnastik nach Strelnikova und andere Übungen to go stehen für Nachhaltigkeit. Mit all diesen Übungen werden Sie richtig gut gestimmt sein und bleiben.

### Sylvia Lawaty

Die Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin und mit der hinzugekommenen Ausbildung zur Atembegleitung bei Long-Covid-Patient\*innen unterstützt sie Menschen darin, wieder zu Atem zu kommen und ihre Stimme klangvoll einzusetzen. 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

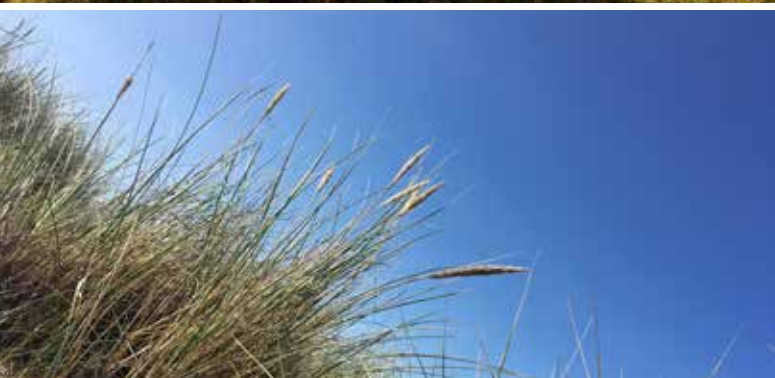
Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung.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

### SAMSTAG, 27.09.2025

- Anreise ab 15 Uhr, Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholtal
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Lieder zum Ankommen und Kennenlernen

### SONNTAG, 28.09. – DONNERSTAG, 02.10.2025 (AUSSER DO.)

- 09:00 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr Stimmig in den Tag:  
*Sich selbst und den anderen wahrnehmen, Achtsamkeits- und Atemübungen, ganzheitliche Stimmbildung, Improvisation, Circle Songs, Songs aus aller Welt, ein- und mehrstimmig*
- 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
- 20:00 Uhr praktische Anwendung am Text und meditativer Ausklang des Tages
- Der Donnerstag steht zur freien Verfügung

### FREITAG, 03.10.2025

- Frühstück, Mittagessen möglich und beschwingte Abreise

## KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 75 €/Tag
- Einzelzimmerzuschlag: 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