

Dieses Seminar
ist anerkannt als
**BILDUNGS
URLAUB!**

Stressbewältigung durch FREE-THE-LIMBIC®, Achtsamkeit und Singen

FREE-THE-LIMBIC® ist ein neuropsychotherapeutisches Verfahren, mit dem Stress und negative Belastungen auf eine sanfte und tief lösende Weise bearbeitet werden können. Individuelle Stressmuster werden aufgedeckt und gelöst. Singen beflügelt, befreit, lässt uns immer wieder neu aufblühen. Die Kombination der limbischen Methode und der befreienden Arbeit mit der Stimme wird Ihre Lebensfreude wecken, Ihre Achtsamkeit schulen und Ihnen helfen zu entspannen.

DAS SEMINAR

Das Singprogramm setzt sich zusammen aus vielfältigen Übungen zur Stimmbildung sowie einfachen Songs aus dem Bereich heilsames Singen und mehr.

Sie bekommen in diesem Workshop alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, mit Stress besser umzugehen, inneren und äußeren Stress unterscheiden zu lernen und Bewältigungsstrategien für inneren und äußeren Stress vermittelt zu bekommen.

Auch die wunderbare Natur rund um das Klappholttal auf Sylt trägt zum inneren und äußeren Aufblühen bei, denn lange Strandspaziergänge, der weite Blick, die Ruhe und beste Luft sind bei jedem Wetter ein Genuss.

Hanna Schütz

Körperpsychotherapeutin
und FREE-THE-LIMBIC®
Consultant.

Ein besonderes Anliegen ist es ihr, die verborgenen Kräfte im Innern des Menschen entfalten zu helfen, die meist unbewussten Blockaden und Stressoren zu enttarnen und aufzulösen.



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 (vorläufig, Änderungen vorbehalten!)

SONNTAG, 01.06.2025

- 15 Uhr Anreise & Zimmervergabe
- 18:00 Uhr Abendessen im Uthland
- 19:30 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar

MONTAG, 02.06. – FREITAG 06.06.2025

- 7:30 Uhr Körperübungen
- 9:00 Uhr Frühstück
- 10:00 – 11:30 Uhr Achtsamkeitsübungen und Einführung in FREE-THE-LIMBIC®, Aufspüren und Lösen von stressbedingten Blockaden, negativen Glaubenssätzen und Hinführung zu mehr Leichtigkeit und Lebensqualität.
- 11:40 Uhr Stimmbildung, Atemübungen und Singen von einfachen Liedern und Songs
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 16:30 Uhr Übungen in der Natur
- 17:45 Uhr Abendessen
- 19:00 – 21:00 Uhr Singen & Achtsamkeit

SAMSTAG, 07.06.2025

- 10 Uhr Abreise, das Zimmer bitte bis 10 Uhr räumen. Mittagessen ist nach Absprache noch möglich

KOSTEN

- Unterkunft, Verpflegung: 82 €/Tag • EZ Zuschlag: 20 €/Tag
- Die jeweils aktuelle Kurtaxe • Parkgebühr: 2 €/Tag
- Seminargebühr: 390 €

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