

# Durchatmen auf Sylt

## Die Volkshochschule Klappholtal

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 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. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

## Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 290,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 67,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung.

Hinzukommen 1,50 € Kurtaxe pro Tag.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

## Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)



**Leitung: Sylvia Lawaty, Sängerin, Musikpädagogin**  
**18. bis 24. April 2022**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## Durchatmen auf Sylt

Unser Atem ist der Schlüssel zu unserer Energie. Mit jedem Atemzug füllen wir unsere Lungen mit lebensnotwendiger Vitalität, die unseren Körper speist. Es kann schon einmal passieren, dass man vergisst, wie wichtig das ist und der Atem Zeit und Raum verliert. Umso wichtiger ist es, sich wieder darauf zu besinnen, dem Atem Bewusstsein und Aufmerksamkeit zu schenken, Raum zu geben, Zeit zu geben und nicht nur einmal im Urlaub so richtig durchzuatmen, sondern weiterhin, täglich, nachhaltig.

Mit ihrer natürlichen Weite und Ruhe der Natur bietet die Insel Sylt einen wohlwollenden Ort, um sich an der frischen Meeresluft der eigenen Energiequelle zu widmen. Mit Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und der sehr berühmten Atemgymnastik nach Strelnikova und Stimmübungen wird der Weg zu unserem Atem, zu unserem Selbst, zu unserer Stimme wieder neu beleuchtet, womit sich der Alltag, stressige Situationen oder Herausforderungen ganz anders bewältigen lassen. Und mit der richtigen Atmung wird die Stimme sehr selbstbewusst und klangvoll eingesetzt.

Mit einer unterstützenden Kraft aus dem Inneren.

Sylvia Lawaty  
Seminarleiterin

Lukas Fendel  
Akademieleiter

**Sylvia Lawaty** ist Musikpädagogin und Chansonsängerin, Gesangs- und Achtsamkeitscoach und mit der hinzugekommenen Ausbildung zur Atembehandlung bei Long-Covid-Patient\*innen unterstützt sie Menschen darin, wieder zu Atem zu kommen und ihre Stimme klangvoll einzusetzen.

## Programm

### Montag

Anreise und Zimmervergabe ab 15 Uhr  
18 Uhr Abendessen im Uthland  
19:30 Uhr Kennenlernen und Ankommen

### Dienstag bis Samstag

9 Uhr Frühstück  
10:30 Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Stimmbildung, Singen im Raum oder am Meer  
13 Uhr Mittagessen  
Nachmittag zur freien Verfügung  
18 Uhr Abendessen  
20 Uhr meditativer Ausklang des Tages

### Sonntag

Abreise  
Zimmer bis 10 Uhr bitte verlassen, Mittagessen ist noch möglich