

### **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 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. 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 um 9.00 Uhr, das Mittagessen um 13.15 Uhr, das Abendessen um 18.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

### **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 280,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich umgehend an.

**Akademie am Meer**  
**Volkshochschule Klappholtal**  
**25992 List/Sylt**  
**Telefon: (04651) 955 0**  
**Telefax: (04651) 955 55**  
**e-mail: info@akademie-am-meer.de**

## **Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



## **BIODANZA UND SINGEN AUF SYLT ZUM BIIKEBRENNEN**

**mit Janne Nehring und Sylvia Lawaty**

**vom 16.-22. März 2019**

## **BIODANZA UND SINGEN AUF SYLT ZUM BIIKEBRENNEN**

Ein klangvolles, befreiendes, beflügelndes Sing- und Bewegungsseminar. Biodanza öffnet uns einen Weg, auf dem wir die natürlichen Impulse von Bewegung und Stimme aufgreifen und neu entdecken.

Bewegung erzeugt Resonanz, vitalisiert und stärkt das Immunsystem. Singen erzeugt Resonanz, vitalisiert und stärkt unsere Seele. Beides füllt unsere inneren Räume und gibt uns das Erleben, uns selbst zu hören und zu fühlen. Die Gruppe erzeugt einen Ort der Geborgenheit und des Vertrauens, in dem wir uns aufgehoben und miteinander verbunden fühlen. Durch die wertschätzenden Begegnungen beim Biodanza wird die Lebensfreude gestärkt und die Lust, das eigene Leben zu feiern, geweckt.

Einen Moment innehalten und den Tanz, die innere Bewegung unserer Zellen wahrnehmen. Einen Moment innehalten und das Vibrieren unserer Zellen, durch den Klang unserer Stimmen, erfahren. Einen Moment innehalten, dem Herzschlag lauschen und ihn, tausendfach in der Welt, als Rhythmus wieder finden. Einen Moment innehalten und sich dann ganz lebendig fühlen.

Das Erste, was sich im Mutterleib als Sinn ausprägt, ist unser Gehör. Über das Hören nehmen wir den Klang der Welt, den Klang der Musik auf.

Musik hat die Macht, uns unsere Gefühle auf ungezwungene Weise nahe zu bringen. Sie lässt uns wissen, dass wir gefühlvolle Wesen sind, unsere Gefühle Gültigkeit besitzen und dass nichts falsch daran ist, sie zu erleben.

Biodanza ist Bewegung voller Gefühl, Musik und Stimme.

Durch Sylvias Stimmarbeit werden wir feinfühlig an unserem Klang arbeiten und unsere Stimme bilden, uns an dem gemeinsamen Gesang erfreuen. Gesang, der im Augenblick entsteht und uns darüber informiert, was in uns ist, angeregt durch das Tanzen. Stimmexperimente, Melodien, Geräusche, Rhythmen, aus der Inspiration des Moments entstehend, verweben sich im Ensemble und Solo zu einzigartigen Musikstücken.

Dieses Seminar holt uns aus der Hektik des Arbeitsalltags zurück zu unserem Sein, zurück zu uns, zum Klang in uns, zum Einklang mit uns und zurück zu dem, womit wir unser Leben erfüllen: unserem Lachen, Weinen, Singen und Tönen.

Lasst uns gemeinsam in den Fluss des Lebens eintauchen und dabei unseren Stimmen und unserem Gesang lauschen. Wir werden uns über den Klang der eigenen Stimme neu erfahren, uns über unsere Stimmen begegnen und uns im gemeinsamen Gesang getragen fühlen.

Jede Zelle in uns tanzt, alles in uns beginnt durch den Klang der Stimmen zu vibrieren. Wir erneuern uns durch das gemeinsame Tönen und Singen.

**Janne Nehring**  
**Sylvia Lawaty**

**Hartmut Schiller M.A.**  
**Akademieleiter**

## **Programm**

### **Samstag, 16.3.2019**

Anreise ab 15 Uhr möglich

18:00 Uhr Abendessen im Uthland

19:30 Uhr klangvolles und bewegtes Kennenlernen in der Turnhalle

### **Sonntag, 17.3. bis Mittwoch, 20.3.2019**

Frühstück

10:00 Uhr Vivencia, Stimmbildung

13:00 Uhr Mittagessen

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Vokalimprovisationen und Singen

### **Donnerstag, 21.3.2019**

10:00 Uhr Vivencia, Stimmbildung

13:00 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr Singen

17.45 Uhr Fahrt zum Lister Biikefeuer und Teilnahme am Fackelzug.

20.30 Uhr traditionelles Grünkohlessen in Klappholttal

### **Freitag, 22.3.2019**

Frühstück und beschwingte Abreise