Die Volkshochschule Klappholttal
Klappholttal, 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 Klappholttal 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 Klappholttal e.V.“.

Anreise
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. 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 bis19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme
Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 280,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- 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 Klappholttal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 55
e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
auf Sylt

ACHTSAM MIT KÖRPER UND STIMME

mit Ewa Alfred, Feldenkrais
und Sylvia Lawaty, Gesang

2. bis 6. März 2020

DAS SEMINAR

In unserem gemeinsam, neu entwickelten 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? Stimme, Stimmung, Körperspannung. In sich hinein fühlen und aus sich heraus singen.

Den Körper als Instrument kennen und lieben lernen. Von der Stimmung in den Ausdruck. Aus der Erfahrung des Körpers entwickeln wir die Sicherheit für den Ausdruck des Singens.

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 Stimmentwicklung 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. Kraft schöpfen am großartigen Meer, dessen Strand und Horizont uns einfangen und mit uns spielen, genau wie die Wellen und uns in Bewegung bringen und unseren Alltag wieder leichter werden lassen.

Ewa Alfred

ist eine erfahrene Feldenkraislehrerin 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

Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin macht Menschen aller Altersgruppen Mut, ihre Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Überzeugt von der glücklich machenden Kraft des Singens ist es Sylvia Lawaty ein Herzensanliegen, 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, lässt uns immer wieder neu aufblühen.

PROGRAMM

Montag, 2. 03. 2020

Anreise
18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Kennenlernen

Dienstag, 3.03.2020 bis Donnerstag, 5.03.2020

8:30 Uhr Frühstück
9:30 Uhr bis 10:30 Uhr Feldenkrais
10:45 Uhr bis 12:45 Uhr Stimmbildung, Improvisation, Singen
13 Uhr Mittagessen

Wir experimentieren mit unserer Stimme, singen Circle Songs, einstimmige und mehrstimmige Lieder aus aller Welt.

Nachmittag zur freien Gestaltung

18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Feldenkrais, Achtsamkeitsübungen, Singen

Freitag, 6.03.2020

Frühstück
Abreise