

### **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 mit dem 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 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

### **Teilnahme**

Seminargebühr:	310,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	82,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **„Meine Stimme – welch ein Reichtum“**

### **Sprecher\*innentraining**



**Leitung: Sylvia Lawaty**

**18.06. bis 23.06.2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## „Meine Stimme, Welch ein Reichtum“ Sprecher\*innentraining

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.

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, stimschonendem 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**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

Sylvia Lawaty ist Musikpädagogin und Chansonsängerin, Gesangs- und Achtsamkeitscoach 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.

### Themenfeld: Darstellende Künste, Musik und Literatur

*In unseren Angeboten zur Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, mentale Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.*

## Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

### Dienstag

Anreise und Zimmervergabe ab 15 Uhr  
18.00 Uhr Abendessen im Uthland  
19.30 Uhr Kennenlernen und Ankommen

### Mittwoch bis Samstag außer Donnerstag

09.00 Uhr Frühstück  
10.30 Uhr Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Stimmbildung, im Raum oder am Meer  
13.00 Uhr Mittagessen

Am Nachmittag findet die eigene Bildungszeit statt, um die am Vormittag gesetzten Impulse weiter wachsen zu lassen. In diesem individuellen Raum der Selbstlernzeit kann sich die eigene Essenz herausbilden und verinnerlichen.

Das Gelernte wird geübt, reflektiert, vertieft und integriert. Die Sprechstunde kann für Rückfragen genutzt werden.

18.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr praktische Anwendung am Text und meditativer Ausklang des Tages

### Donnerstag

steht zur freien Verfügung für eigene Ausflüge und Erkundigungen - Lunchpaket kann bestellt werden

### Sonntag

Abreise  
Zimmer bis 10.00 Uhr bitte verlassen,  
Mittagessen ist nach Anmeldung noch möglich