

## **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.

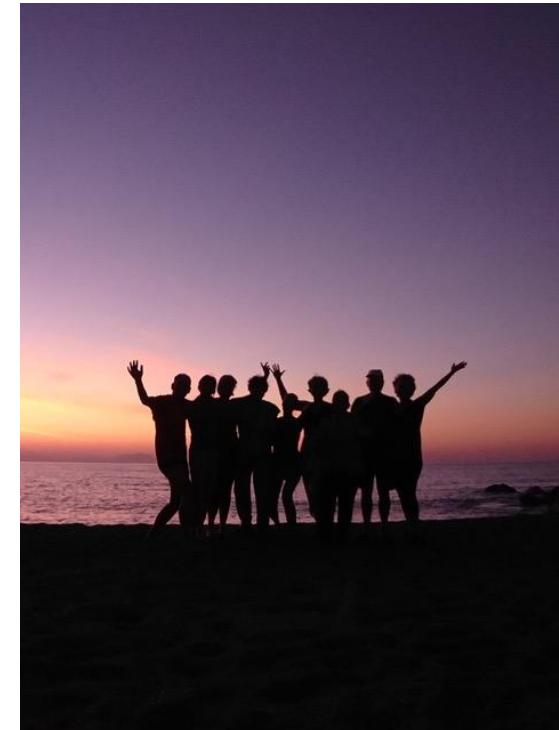
## **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 190,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 73,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 3,00 € 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)

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



**„Sing dich frei!“**  
**Singen am Meer**

**mit Sylvia Lawaty**

**27. August bis 31. August 2021**

## **Sing dich frei!“**

Stimmbildung, Vokalimprovisation und Singen am Meer. Wertvolle Gesangsübungen, Zwerchfellaktivierung und Atemgymnastik nach Strelnikowa, sowie Übungen zur Achtsamkeit und Stimmfaltung lassen einen natürlichen und befreiten Stimmklang entstehen. Diesen setzen wir in der Vokalimprovisation ein. Stimmexperimente, Geräusche, Melodien, Rhythmen, aus der Inspiration des Moments entstanden, verweben sich im Ensemble und Solo zu einzigartigen Musikstücken. Vom Klang und Körper zum Klangkörper. Neues bekommt Raum zur Entfaltung und aus der Freude heraus kann sich Eigenes kreieren.

Das damit verbundene Glück, die Nähe des Meeres, die unglaublich faszinierende Natur und unsere fröhliche Gemeinschaft lassen uns das Gefühl der Freiheit spüren und neu auftanken.

Unsere lange Mittagspause hat sich sehr gut bewährt, zum Ruhen, zur eigenen Gestaltung oder um das wunderbare Naturschauspiel am Meer genießen zu können.

Möglicherweise darf das Singen coronabedingt nur am Meer mit genügend Abstand stattfinden. Wir werden flexibel sein, um bei schönem Wetter am Meer singen zu können. Bei schlechtem Wetter werden vornehmlich die anderen Inhalte, wie Achtsamkeitsübungen vermittelt.

Sylvia Lawaty

Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel

Akademieleiter

**Sylvia Lawaty** ist Musikpädagogin und Chansonsängerin, Gesangs- und Achtsamkeitscoach und macht Menschen aller Altersstufen Mut, ihre Stimme zu entdecken und klangvoll einzusetzen.

## **Programm**

### **Freitag, 27. August 2021**

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Lieder zum Ankommen und Kennenlernen

### **Samstag, 28. bis Montag, 30 August 2021**

09:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Stimmig in den Tag: Sich selbst und den anderen wahrnehmen, Achtsamkeits- und Atemübungen, ganzheitliche Stimmbildung, Improvisation, Songs

13:00 Uhr Mittagessen

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr

Das aufeinander Hören, das miteinander Singen und Agieren macht glücklich!

### **Dienstag, 31. August 2021**

09:00 Uhr Frühstück

eventuelles Mittagessen oder Lunchpaket

Abreise