

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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 265,- Euro. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,- 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



SINGEN UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

**mit dem
Trio A Due und Ewa Alfred**

20. bis 27. November 2010

SINGEN UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen ...“

Lord Yehudi Menuhin

Die Arbeit mit und an dem Klang der eigenen Stimme steigert Vitalität, Lebensfreude und Kommunikationsfähigkeit.

Die Stimme ist unser ursprünglichstes Instrument. Sie kann Gefühle ausdrücken und hörbar machen, verborgene Ressourcen, unsere Lebensenergie freisetzen und fördert nachweislich die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte.

Die Atmung vertieft sich, die Durchblutung des Organismus wird angeregt. Singen trägt deutlich zur Stressbewältigung bei.

Durch Grundlagentraining in Stimmbildung, Einbeziehung von Rhythmus-Elementen und mit professioneller Klavierbegleitung eröffnet sich uns ein spielerischer Zugang zur Vokalmusik.

Unser Programm „Von ABBA bis Bach“ umfasst Lieder und Musik aus verschiedenen Kulturen und Epochen, u.a. Volkslieder, Spirituals, Vokalmusik von Renaissance über Romantik bis zu Pop und Musical.

Das Wahrnehmen und Vertrautwerden mit dem eigenen Körper ist die beste Voraussetzung für das Finden und Entfalten der eigenen Stimme. Von hier aus ist es nur ein kleiner Schritt zu unserem ganz individuellen, eigenen stimmlichen Ausdruck.

Unser Körper ist ein Klangraum. Es ist schon alles da. Indem wir den inneren Körperraum erspüren, befreien wir uns von den uns selbst auferlegten Schranken. Wir erleben uns im Fluss mit unserer Stimme und unserem Sein. Durch uns fließt die Freude.

Im schöpferischen Prozeß des gemeinsamen Singens wachsen wir über uns selbst hinaus...

Almut Seebeck (Sopran)

Felicitas Weyer (Mezzosopran & Piano)

Ewa Alfred (Feldenkrais und Körperwahrnehmung)

Hartmut Schiller M. A.

Akademieleiter

Titelbild: v.li. Ewa Alfred, Dr. Almut Seebeck, Felicitas Weyer

Foto: Hermann Diekmann

Programm (PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Sonnabend, 20. November 2010:

16.00: Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

18.30: Abendessen

20.00: Erste Klangerfahrungen

Sonntag, 21. bis Freitag, 26. November 2010:

09.00: Frühstück

10.00: Feldenkrais und Körperwahrnehmung mit Ewa Alfred

11.30: Gemeinsames Singen mit dem Trio A Due

13.00: Mittagessen, anschließend freie Zeit

16.00: Singwerkstatt

17.30: Feldenkrais und Körperwahrnehmung

18.30: Abendessen

20.00: Wechselnde Abendprogramme

(Vorträge, Filme, Abendmeditation)

Montag bis Freitag:

(Ein Nachmittag frei für eigene Wünsche)

Samstag, 27. November 2010:

09.00: Frühstück

anschl. Abreise

Die Dozenten:

Das international erfolgreiche, hochenergetische Gesangsensemble **Trio A Due** mit Almut Seebeck (Sopran) und Felicitas Weyer (Mezzosopran & Piano)–„*Ein Hörvergnügen der reinsten Wonne...*“(*Berliner Morgenpost*)–wurde mit dem ersten Preis der hoch dotierten Niggemann-Stiftung für begabte Künstler ausgezeichnet. Ihre außergewöhnlichen Performances führten sie bisher durch ganz Europa und Australien. CD-Einspielungen und Rundfunk-/Fernsehproduktionen machten sie einem breiten Publikum bekannt. Ihr Repertoire umfasst Musik vom Mittelalter bis zur Zeitgenössischen Musik, u.a. eine Hildegard-von-Bingen-Performance, eigene Arrangements von Barockarien, Zigeunerliedern, Keltischen Traditionals, Jazz-Standards, sowie Jiddische Lieder. Sie halten Dozenturen für Liedbegleitung und Gesang an der Universität Würzburg und an der University of Queensland / Australien inne.

Almut Seebeck ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis.

<www.trio-a-due.de> <www.dr-almut-seebeck.de>

Ewa Alfred ist eine erfahrene Feldenkraislehrerin und Paar- und Familientherapeutin. Sie erforscht seit über 20 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlichem Erleben und den seelischen Räumen. Als Dozentin an der FU Berlin und in eigener Praxis unterrichtet sie Feldenkrais und Körperwahrnehmung in Gruppen und Einzelarbeit.

<www.ewa.alfred.de>