

### **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. Hinzukommen 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 KÖRPERERFAHRUNG**

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

**20. bis 27. November 2010**

## SINGEN UND YOGA

„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, neue Lebensenergie freilegen 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 leichtes Grundlagentraining in Stimmbildung, Einbeziehung von Body-Percussion-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.

Natürlich wird in diesem Seminar YOGA die Arbeit an der Stimme ergänzen und vertiefen. Wir werden Übungen einsetzen für den Spannungsaufbau, damit die Stimme leicht und doch kräftig zum Einsatz kommen kann und wir werden Übungen erleben, die helfen, in eine gute Entspannung zu finden.

Lassen Sie sich überraschen: Es gibt Übungen, die die Atmungsorgane reinigen, den Stoffwechsel anregen, die Lunge trainieren, die Stimme verbessern, die Energieströme im Körper ausgleichen etc.

Und all das werden wir einsetzen, um wunderbar und lustvoll zu singen.

**Almut Seebeck** (Sopran)

**Felicitas Weyer** (Mezzosopran & Piano)

**Ewa Alfred** Feldenkraislehrerin

**Hartmut Schiller M. A.**

Akademieleiter

Titelbild: „Klein-Klappholttal“

**Programm** (PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

**Sonnabend, 20. November 2010:**

**16.00: Anreise** und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

**18.30: Abendessen**

**20.00: Begrüßung** und musikalische Einstimmung

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

**09.00: Frühstück**

**10.00: Fedenkrais für Sänger** mit Ewa Alfred

**11.15: Gemeinsames Singen** mit dem Trio a Due

**13.00: Mittagessen**, anschließend freie Zeit

**15.00: Singwerkstatt**

**17.00: Fedenkrais für Sänger** mit Ewa Alfred

**18.30: Abendessen**

**20.00: Wechselnde Abendprogramme**

(Konzertbesuch, Abendmeditation, Body-Percussion)

**Montag bis Freitag:**

Ein Nachmittag frei für eigene Wünsche.

**Samstag, 27. November 2010:**

**09.00: Frühstück**

**10.00: Fedenkrais für Sänger** mit Ewa Alfred

**11.15: Gemeinsames Singen zum Abschied** mit dem Trio a Due

**13.15: Mittagessen**, 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.

**Ewa Alfred** ist eine erfahrene Feldenkraislehrerin, die seit über 20 Jahren ihren Beruf mit Leib und Seele ausübt und auch große Erfahrung in der Arbeit mit Sängern hat. Da Sie selber Sängerin ist.