

## **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 mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren 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 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:	280,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	73,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholttal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

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

## **Feldenkrais**

**Meditation in Bewegung**

**&**

## **Singen**

**mit Herz und Seele**



**Leitung: Ewa Alfred & Jutta Garbas**

**22.10. – 27.10.2023**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**  
Klappholttal auf Sylt

# Feldenkrais - Meditation in Bewegung

&

## Singen mit Herz und Seele

Das Wahrnehmen und Vertrautwerden mit dem eigenen Körper ist die beste Voraussetzung für das (Wieder)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 Körerraum 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.

Mit leichten und mehrstimmigen Liedern aus aller Welt erschließen wir uns die Welt des Gesangs. Die Lieder erzählen von Liebe und Trennung, Freude und Leid. Von der Arbeit, dem Leben mit der Natur, vom Tag und der Nacht und allen Jahreszeiten. Singen berührt unser Herz und unsere Seele. Musik ist eine Nahrung, die uns gesunden und regenerieren lässt.

### Ewa Alfred

(Feldenkraislehrerin)

### Lukas Fendel

(Akademieleiter)

### Jutta Garbas

(Seminarleiterin)

## Programm Sonntag, 22.10. bis Freitag, 27.10.2023

### Sonntag, 22.10.2023

15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro
17.00 Uhr	Ankommen und Kennenlernen
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Garbas

### Montag, 23.10.2023 bis Mittwoch, 25.10.2023

09.00 Uhr	Frühstück
10.00 bis 11.00 Uhr	Feldenkrais
11.15 bis 12.15 Uhr	Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr	Singen
20.00 bis 21.00 Uhr	Feldenkrais

### Donnerstag, 26.10.2023

10.00 bis 11.00 Uhr	Feldenkrais
11.15 bis 12.15 Uhr	Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr	Abschlussrunde
20.00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang bei Glüh - Wein und Gesang

## EIN NACHMITTAG UND ABEND ZUR FREIEN VERFÜGUNG

### Freitag, 27.10.2023

09.00 Uhr	Frühstück (anschließend Abreise)
-----------	----------------------------------

Die Dozentinnen:

**Jutta Garbas:** Sängerin und Chorleiterin, Musikerin mit Leib und Seele, Leiterin des **GEORGISCHE-LIEDER-CORES** und des **BALKAN-CORES** in Berlin, Leiterin des **FRAUENKREISE-CORES**, Leiterin des Ensembles **KLANGKOMBINAT**, regelmäßige Workshops und Singkreise als Leiterin Im In- und Ausland

Telefon: 030-42803696    [juttagarbas@gmx.de](mailto:juttagarbas@gmx.de)    [www.juttagarbas.de](http://www.juttagarbas.de)

**Ewa Alfred:** Erfahrene Feldenkrais-Lehrerin 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 in Einzelarbeit.

Telefon: 0163-851 85 27    [info@ewaalfred.de](mailto:info@ewaalfred.de)    [www.ewaalfred.de](http://www.ewaalfred.de)

# Feldenkrais - Meditation in Bewegung

&

## Singen mit Herz und Seele

Das Wahrnehmen und Vertrautwerden mit dem eigenen Körper ist die beste Voraussetzung für das (Wieder)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 Körerraum 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.

Mit leichten und mehrstimmigen Liedern aus aller Welt erschließen wir uns die Welt des Gesangs. Die Lieder erzählen von Liebe und Trennung, Freude und Leid. Von der Arbeit, dem Leben mit der Natur, vom Tag und der Nacht und allen Jahreszeiten. Singen berührt unser Herz und unsere Seele. Musik ist eine Nahrung, die uns gesunden und regenerieren lässt.

### Ewa Alfred

(Feldenkraislehrerin)

### Lukas Fendel

(Akademieleiter)

### Jutta Garbas

(Seminarleiterin)

## Programm Sonntag, 22.10.2023 -Freitag, 27.10.2023

### Sonntag, 22.10.2023

Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Kennenlernen und erstes gemeinsames Singen mit Jutta Garbas

### Montag, 23.10.2023 bis Mittwoch, 25.10.2023

#### Frühstück

10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais

11.30 bis 12.30 Uhr Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr Singen

20.00 bis 21.00 Uhr Feldenkrais

### Donnerstag, 26. Oktober 2023

#### Frühstück

10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais

11.30 bis 12.30 Uhr Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr Abschlussrunde Feldenkrais

20.00 Uhr Gemütlicher Ausklang mit Abschlussfilm

### EIN NACHMITTAG UND ABEND ZUR FREIEN VERFÜGUNG

### Freitag, 27. Oktober 2023

Frühstück ggf. Mittagessen - anschließend Abreise

#### Die Dozentinnen:

**Jutta Garbas:** Sängerin und Chorleiterin, Musikerin mit Leib und Seele, Leiterin des GEORGISCHE-LIEDER-CORES und des BALKAN-CORES in Berlin, Leiterin des FRAUENKREISE-CORES, Sängerin in diversen Ensembles, regelmäßige Workshops und Singkreise als Leiterin im In- und Ausland, Leiterin des Ensembles KLANGKOMBINAT in Berlin

Telefon: 030-42803696 [juttagarbas@gmx.de](mailto:juttagarbas@gmx.de) [www.juttagarbas.de](http://www.juttagarbas.de)

**Ewa Alfred:** Ist eine erfahrene Feldenkrais-Lehrerin 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 in Einzelarbeit.

Telefon: 0163-851 85 27 [info@ewaalfred.de](mailto:info@ewaalfred.de) [www.ealfred.de](http://www.ealfred.de)