

SINGEND UND ACHTSAM DEN SOMMER VERLÄNGERN AUF ISCHIA

Mit Sylvia Lawaty, Gesang | 27.10. bis 3.11.2019



Sing- und Achtsamkeitsseminar in der traumhaft, absolut ruhig gelegenen Agriturismo Hotelanlage im Fischerdorf Sant Angelo auf der italienischen Vulkaninsel Ischia im Golf von Neapel. Beleben Sie mit diesem ganz besonderen Seminar Ihre Kraftpotenziale. Die Vulkaninsel Ischia bietet Ihnen einen idyllischen Rückzugsort, um vor Beginn der dunklen Jahreszeit noch einmal zu regenerieren und sich neu auszurichten.

DAS SEMINAR

Singen – wahrnehmen und entfalten

Durch Achtsamkeitsübungen spüren wir tief in uns hinein. Unsere Stimme kommt aus unserem Inneren. Sie verrät, was mit uns los ist. Wenn wir uns und unsere Gefühle wahrnehmen, können wir ihnen klanglich Ausdruck verleihen. Unser Gesang entfaltet eine wunderbare Resonanz. Spontan entstehen Geräusche und Melodien und unser Innerstes wird hörbar. In der Gruppe können großartige Improvisationen entstehen – Hören und Agieren wechseln einander ab. Es kommt, was kommt – es ist spannend, befreiend und erfüllend.

An diesem besonderen Urlaubsort sind wir in einer sehr besonderen Stimmung. Wir nehmen uns Zeit für uns, unseren Körper, unser Leben, unsere Stimme. Wir lassen los und singen hinaus, was hinaus möchte. Natürlich haben wir auch ein größeres Repertoire mit Songs aus aller Welt zur Auswahl.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Set von 3 geistigen Fähigkeiten, die sich gegenseitig verstärken. KONZENTRATION - KLARHEIT- GELASSENHEIT. Diese Fertigkeiten spielen im Alltag von Menschen eine große Rolle. Sie haben Einfluss auf unsere Arbeit, unsere Beziehungen und die Zufriedenheit mit uns selbst, sowie auf unser Wohlbefinden insgesamt. Ein erhöhter Level an Konzentration, Klarheit und Gelassenheit hat definitiv positive Auswirkungen auf unsere Lebensqualität.

Sylvia Lawaty

Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin macht Menschen aller Altersgruppen Mut, ihre Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Überzeugt von der glücklich machenden Kraft des Singens ist es Sylvia Lawaty eine Herzensangelegenheit, Menschen zum Singen zu bringen und sie bei der Entdeckung ihrer Stimme achtsam zu begleiten oder am Repertoire zu arbeiten. Als Achtsamkeitslehrerin vermittelt sie Fähigkeiten zu Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Singen beflügelt, befreit und lässt uns immer wieder neu aufblühen.



DAS PROGRAMM

Sonntag, den, 27.10.2019

➤ Anreise, 18:30 Uhr: Kennenlernen beim Abendessen

Montag, den 28.10. bis Samstag, den 02.11.2019

- Start in den Tag mit Achtsamkeitsübungen in der Natur, am Meer, im Seminarraum oder im Thermalwasser
- Frühstück mit achtsamem Essen
- Stimmbildung, Atemübungen, Vokalimprovisation, Singen
- Singen an besonderen Orten wie in der Grotte
- gemeinsames Mittagessen
- Montag, Mittwoch und Freitag Nachmittag und Abend zur freien Verfügung
- Dienstag, Donnerstag und Samstag Abendprogramm
- Mittwoch zur freien Verfügung
- Möglichkeit, mit dem Geologen Aniello Di Iorio eine geführte Wanderung zu erleben

Sonntag, den 3.11.2019 Abreise

Auf Wunsch sind Einzelstunden in Gesangsunterricht, Aquabalancing, Achtsamkeitstraining möglich.

SEMINARORT

Das Agriturismo Hotel liegt idyllisch und ruhig zwischen Berg und Meer, oberhalb des in fünf Minuten zu Fuss erreichbaren Maronti Strandes mit seinen Fumerolen. Eine traumhafte,



terrassenförmige Gartenanlage, in der die einzelnen kleinen Apartmenthäuser stehen, bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen. Zwei Thermalpools im Freien mit Blick aufs Meer, eine Thermalgrotte und Natursauna erfüllen unsere Wünsche nach Wärme und Bewegung.

AN- UND ABREISE - Verlängerung ist mit Absprache möglich

- > Anreise bis 27.10.2019
- > Abreise ab 03.11.2019

KOSTEN

- > Seminargebühr 350,00 €
- > Übernachtung und Halbpension zu zweit im DZ p.P. ab 75,00 €
- > Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 20,00 €
- > Abholung vom Flughafen Neapel (Transfer) 45,00 € – 78,00 €

Feedback aus letztem Seminar: „Ich habe mich noch nie so gut in so kurzer Zeit erholt auf physischer, psychischer und seelischer Ebene.“ „ich wusste gar nicht, dass es noch solch einen Ort gibt.“

ANMELDUNG und weitere Informationen

Sylvia Lawaty | Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg | www.lawaty.de | sylvia@lawaty.de | 0 41 31/72 72 62

ICH FREUE MICH SEHR AUF SIE,

*Sylvia
Lawaty*

