

FRÜHLING IN ANDALUSIEN

Singen, Achtsamkeit und Feldenkrais mit Sylvia Lawaty und Ewa Alfred – ein Angebot für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Achtsam mit Körper und Stimme

In unserem gemeinsam, neu entwickelten Seminar mit der Kombination aus Feldenkrais, Achtsamkeit und Stimme wollen wir unserem Körper und unserer Stimme Raum geben, uns entfalten und spielerisch neue Wege gehen. Welches Lied singt und erfindet mein Körper? Stimme, Stimmung, Körperspannung. In sich hinein fühlen und aus sich heraus singen. Den Körper als Instrument kennen und lieben lernen. Von der Stimmung in den Ausdruck. Aus der Erfahrung des Körpers entwickeln wir die Sicherheit für den Ausdruck des Singens.

DAS SEMINAR

Mehr Licht, mehr Duft, mehr Wärme – der Frühling weckt mit seiner Mandelblüte unsere Lust auf Neues. Auch wir wollen in diesem Seminar unsere Körper, Seelen und Stimmen neu entfalten: Mehr Bewegung, mehr Loslassen, mehr Klang und Sinnlichkeit. An der Küste Andalusiens, inmitten von Obstbäumen, lernen wir durch Achtsamkeits- und Stimmübungen unsere Körper als Instrument kennen und lieben. Zugleich erweitern wir mithilfe der Feldenkrais-Methode unser Repertoire an Bewegungen und setzen die Energien frei, die in uns schlummern. Mal Singen, mal Schweigen, mal ganz bei sich sein, mal die Geborgenheit der Gruppe spüren und das alles inmitten einer grünen und ruhigen Hügellandschaft unweit des Meeres – ein Fest für Sinne, Körper und Geist.

Ewa Alfred

Ich erforsche als Feldenkraislehrerin, Paar- und Familientherapeutin sowie Heilpraktikerin seit über 30 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlichem Erleben und seelischen Räumen. Als langjährige Dozentin, u.a. an der Freien Universität Berlin, unterrichte ich Feldenkrais und Körperwahrnehmung in Gruppen und Einzelarbeit, auch in eigener Praxis.



Wer ich bin

Sylvia Lawaty - ich bin Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitscoachin. Ich liebe es, Menschen aller Altersgruppen Mut zu machen, die eigene Stimme zu entdecken sowie wieder- und weiter zu entwickeln. Jede Stimme findet ihren klangvollen Einsatz und kann sich entfalten. In bewährten Übungen zur Achtsamkeit vermittele ich Fähigkeiten zu mehr Konzentration, Klarheit und Gelassenheit und befähige Menschen dazu, einen bewussten Zugang zu ihrer Stimme zu gewinnen. Mehr über mich www.Lawaty.de
>>



SEMINARORT

Wir sind in einem wunderschönen Seminarhaus, eingebettet in einem subtropisch grünen Garten, übrigens dem wärmsten Ort Europas, mit Durchschnittstemperaturen von 18 Grad Celsius im Februar.

Das Seminarhaus Casa El Morisco liegt in einem zum Meer hin offenen Tal, östlich von Málaga. Die umliegende Hügellandschaft mit ihren Hunderten von Mango-, Oliven-, Orangen- und Avocadobäumen machen es zu einem grünen, ruhigen und zugleich lebenserweckenden Paradies..

ANREISE

Anreise nach Malaga (Sonntag bis 18 Uhr), Abreise (Sonntag bis 10 Uhr) erfolgen in Eigenregie. Weitere Informationen folgen bei Anmeldung.

Unterkunft und Mahlzeiten

CASA EL MORISCO

ES-29790 Benajarafe (Málaga) / Spanien

Fon: 0034/952 51 33 14 | Fax: 0034/952 51 51 69

Email: casa@morisco.de | www.casaelmorisco.com

- Gäste PC mit freiem Internetzugang und WLAN/WIFI im Restaurantbereich sind vorhanden.
- rauchfreies Haus mit Raucherecke.
- Haus ist beheizt
- Massagen buchbar, Sauna und Pool vorhanden
- Veganes/vegetarisches Essen – tagsüber offenes Buffet



DAS PROGRAMM (vorläufig, Änderungen vorbehalten!)

SONNTAG

- Bis 18 Uhr Anreise & Zimmervergabe
- 19:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Begrüßung und Einstimmung

MONTAG

- Vormittag Zeit zum Ankommen
- 10:00 – 11:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- 16:00 – 19:00 Uhr Feldenkrais und Singen
- 19:00 Uhr Abendessen

DIENSTAG BIS FREITAG

- 9:30 Uhr – 10:00 Uhr Qi Gong
- 10:00 – 11:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- 11:15 Uhr – 12:15 Uhr Feldenkrais
- 12:30 Uhr – 14:00 Uhr Achtsamkeit, Stimmbildung und Singen
- Pause
- 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Singen
- 19:00 Uhr – 20:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr – 21:00 Uhr Feldenkrais

SAMSTAG

- 10:00 – 11:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- gemeinsamer Ausflug zur Mandelblüte
- 20:00 Uhr Tanz mit Verkleidung

SONNTAG

- Abreise bis 10:00 Uhr

Preise

- Seminargebühr: 520 €
- Unterkunft, Verpflegung:
- Es stehen 12 Plätze zur Verfügung, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen. Bei weniger als 6 Personen findet das Seminar statt, dann jedoch nur als Gesangs- und Achtsamkeitsseminar, ohne Feldenkrais.

Folgende Zimmerkategorien sind buchbar (solange verfügbar):

- 3 Zweibettzimmer: 695 €/Woche/Person (Belegung mit 2 Pers.)
- 6 Einzelzimmer: 800 €/Woche oder 840 €/Woche (je nach Zimmergröße, 1 Person allein im Zimmer)



Kontakt und weitere Informationen

Sylvia Lawaty

Schillerstrasse 3 | 21335 Lüneburg

Mobil +49 170 / 446 29 28

sylvia@lawaty.de

www.Lawaty.de

Sylvia
Lawaty
stimmigsein