



## Körperpsychotherapie

Körper und Seele hängen eng zusammen, Gefühle zeigen sich auch im Körper. Im Zusammenspiel von beiden kommen wir eigenen Mustern auf die Spur und entdecken, womit wir uns selbst hilfreich sind. So können gewohnte, aber wenig nützliche Handlungsmuster erkannt und verändert werden.

**Einzelstunde** **70 €**



## Entspannung

für den Körper ist Heilung für die Seele. Ist der Körper entspannt, kann der Atem frei fließen, Blockaden lösen sich auf und die Energie kann sich im ganzen Körper ausbreiten. Neben den bekannten Entspannungstrainings gibt es für jeden individuelle Wege zu nachhaltiger innerer Ruhe und Gelassenheit.

**Einzelstunde** **60 min** **60 €**



## Massage

fördert körperliche und seelische Entspannung.



Lösende Massage von Muskeln und Bindegewebe lindert Beschwerden, lockert die körperliche und seelische Anspannung. Löst sich die äußere Haltung und die Spannung der Muskeln auf, kann auch die Seele loslassen.

**Entspannungsmassage** **60 min** **60 €**



## Wandern und Singen mit Martina Freytag

Der idyllische Lachtelweiher mit Blick zum Baerenkopf lädt uns zum Singen ein. Angeleitet von Martina, u.a. Chorleiterin und Sängerin, lassen wir Kanons und einfache Lieder über die Landschaft klingen. Marlene Klisch, Entspannungspädagogin, führt die Wanderung. Mitmachen kann jede und jeder mit Lust am Singen und an Bewegung in der Natur.

**Busfahrt, Wanderführung und Chorleitung** **35 €**



**Marlene Klisch**

*Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungspädagogin*

# Jahresprogramm 2023

**Körperpsychotherapie  
Entspannung  
Massage &  
Wandern mit Genuss**

Hebelstraße 1 – 79104 Freiburg  
Tel: +49 172 8022400  
E-mail: [info@marlene-klisch.de](mailto:info@marlene-klisch.de)  
[www.marlene-klisch.de](http://www.marlene-klisch.de)

# Wandern mit Genuss 2023

## Tagestouren in den Vogesen

## Wochenenden Schweizer Alpen



Samstag, 11. März 2023  
Andlau und seine Burgen



Samstag, 15. April 2023  
Petit und Grand Hohneck



Samstag, 20. Mai 2023  
Lac de Blancheimer



Anfahrt in  
Fahrgemeinschaften  
Wanderführung 25 €



Samstag, 14. Oktober 2023  
Pflixbourg und Hollandsbourg



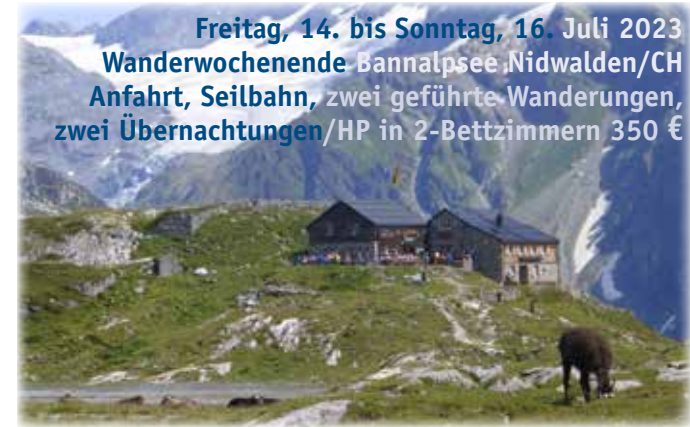
Wandern und Singen  
SONNTAG, 18. Juni 2023  
Lachtelweiher und Baerenkopf



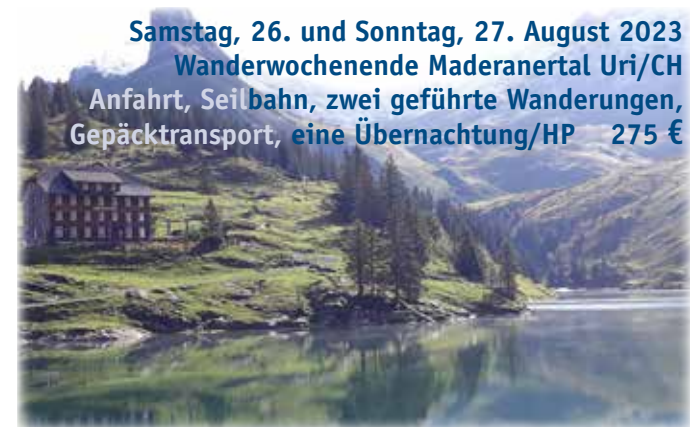
Samstag, 16. September 2023  
Lac du Ballon



Samstag, 8. Juli 2023  
Lac des Perche



Freitag, 14. bis Sonntag, 16. Juli 2023  
Wanderwochenende Bannalpsee, Nidwalden/CH  
Anfahrt, Seilbahn, zwei geführte Wanderungen,  
zwei Übernachtungen/HP in 2-Bettzimmern 350 €



Samstag, 26. und Sonntag, 27. August 2023  
Wanderwochenende Maderanertal Uri/CH  
Anfahrt, Seilbahn, zwei geführte Wanderungen,  
Gepäcktransport, eine Übernachtung/HP 275 €

### Wer läuft, kommt in Bewegung!

Entspannung und Bewegung fördern körperliche und seelische Gesundheit. In meiner körpertherapeutischen Arbeit erlebe ich diesen Zusammenhang seit vielen Jahren. Beide sind für mich wesentliche Bestandteile für Wohlbefinden und Lebensfreude. Aus dieser Überzeugung und aus meiner Leidenschaft zum Wandern ist mein Angebot **Wandern mit Genuss** entstanden:

**Tagestouren in den Vogesen und Mehrtagestouren in den Schweizer Alpen!**

