

Jahresprogramm 2024



Marlene Klisch

Heilpraktikerin *nur für Psychotherapie*
Entspannungspädagogin

Körperpsychotherapie
Entspannung
Massage
Wandern mit Genuss

Marlene Klisch - Hebelstr. 1 - 79104 Freiburg - Tel. +49 172 80 22 400 - info@marlene-klisch.de - www.marlene-klisch.de



Körperpsychotherapie

vereint Gedanken, Gefühle und Körperempfinden und ermöglicht es, sich als Ganzes zu erleben. Mit dem Zugang zum Kern unseres Seins entdecken wir unser inneres Feuer und unser Potential.

Einzelsitzung **75 min** **70 €**

Entspannung

ist ein wesentlicher Bestandteil von seelischer und körperlicher Gesundheit. Die vielen Anforderungen unserer Zeit machen es schwer, innerlich zur Ruhe zu kommen. Mit einfachen Übungen findet jede*r den eigenen Weg zur Entspannung.

Einzelsitzung **60 min** **60 €**



Massage

löst Muskeln und Gewebe, fördert die Durchblutung und bringt Körper und Seele wieder ins Fließen. Mit der Entspannung des Körpers lösen sich auch innere Haltungen, auch der Geist öffnet sich für neue Wege.

Entspannende Massage **60 min** **60 €**

Wandern & Singen

verbindet Bewegung in faszinierender Landschaft mit Singen in einer Gruppe. Eine leichte Wanderung, geführt von Marlene Klisch, bringt uns zu Seen oder Gipfeln in den Vogesen. Die belebende Wirkung des Singens wird mit dem weiten Blick über das Land noch spürbarer. An ausgesuchten Plätzen singen wir, dirigiert von Martina Freytag, Kanons, Circlesongs und andere einfache Lieder. Martina Freytag bringt sie aus ihrem reichhaltigen Fundus als Chorleiterin und Sängerin mit. Manche Lieder komponiert sie eigens zu diesem Anlass. Mitmachen kann jede und jeder mit Freude am Singen und an Bewegung in der Natur.



Martina Freytag

Dipl. Pädagogin für Jazz/Rock und Popgesang, Komponistin, Chorleiterin, Sänger und Autorin
www.martina-freytag.de



Wandern & Singen
Sonntag, 16. Juni 2024
zum Petit und Grand Hohnack

Wanderführung, Chorleitung
und Anfahrt im Reisebus
38 €

Wanderwochenenden



Wanderwochenende am Gemmipass
Samstag, 31. August - Sonntag, 1. September 2024
Anfahrt in Fahrgemeinschaft, Seilbahn,
zwei geführte Wanderungen, eine Übernachtung
im Doppelzimmer mit Halbpension **290 €**

in den Schweizer Alpen



Wanderwochenende Maderanertal
Freitag, 12. – Sonntag, 14. Juli 2024
Anfahrt in Fahrgemeinschaft, Seilbahn, Gepäcktransport,
zwei geführte Wanderungen, zwei Übernachtungen
im Doppelzimmer mit Halbpension **390 €**

Samstag, 4. Mai 2024
Lac de Sewen – Gresson Moiyen



Sonntag, 16. Juni 2024
Wandern & Singen
Petit und Grand Hohnack

Samstag,
6. April 2024
Molkenrain und
Ostein



Samstag,
7. Sept. 2024
Cascade de
Bubalafels –
Thanner Hubel

Samstag, 6. Juli 2024
Lac d'Altenweiher –
Kolbenwasen



Tagestouren in den Vogesen

Anfahrt in Fahrgemeinschaft, geführte Wanderung 25 €

Samstag,
16. März 2024
Burg Bernstein und
Ortenbourg



Samstag, 5. Okt. 2024
Felsfiguren im Taennchel



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 **Wochenendtouren in den Schweizer Alpen!**



Marlene Klich
Entspannungspädagogin
Heilpraktikerin nur für Psychotherapie
Hebelstraße 1 - 79104 Freiburg
Tel: 0049 172 8022400
Email: info@marlene-klisch.de
www.marlene-klisch.de