



## Marlene Klisch

Entspannungspädagogin  
Körpertherapeutin

## Martina Freytag

Dipl. Pädagogin für  
Jazz/Rock/Popgesang,  
Komponistin, Sängerin  
Chorleiterin, Autorin



## Marlene Klisch

Körpertherapie  
Wandern mit Genuss  
Entspannungstraining



## 5 Tage Wandern & Singen – Muotathal/Schweiz

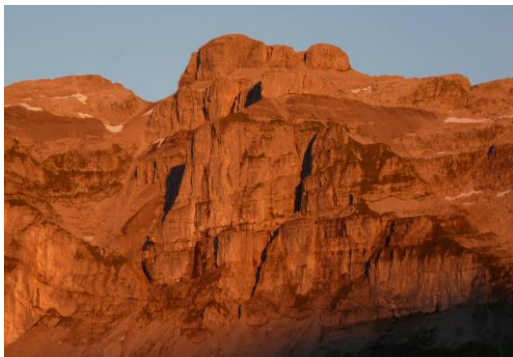
Samstag, 27. Juli bis Mittwoch, 31. Juli 2013

Das Muotathal in Mitten der Schweiz bietet für dieses Vorhaben alles was wir brauchen: fantastische Landschaften mit Wald und prächtigen Blumenwiesen, Weitblicke und steile, alpine Felsen.

Mit fünf leichten Wanderungen führt Marlene Klisch die Gruppe zu Karstfeldern, die von Wind und Wetter rund geschliffen sind, zu Bergseen und Aussichtsgipfeln. Orte, die dazu einladen, sie zu erwandern und dort zu singen. Die Touren sind unterschiedlich lang, lassen mehr oder weniger Zeit zum Verweilen, zum Baden in einem klaren Gebirgssee, zum Singen und zum Schauen. Bewegung in frischer Bergluft und Ausblicke in die Ferne, in grüne Täler und zu wilden Wasserfällen, Musik und Singen, das alles ist Genuss pur.



Angeleitet von Martina Freytag, Sängerin und Chorleiterin, werden wir täglich gemeinsam singen: mal morgens vor der Wandertour, mal am Abend, mal unterwegs mit Blick auf faszinierende Landschaften. Wir übernachten in Einzel- oder Doppelzimmern in einem Berggasthof. Hier werden wir mit leckerem Frühstück und am Abend mit einem köstlichen Drei-Gänge-Menü kulinarisch verwöhnt. Hier ist auch Raum für gemütliches Beisammensein und Gesangsübungen ohne Zuhörer.



### Wandern & Singen im Muotathal

Fünf geführte, alpine Wandertouren, tägliches Singen (Anleitung von Martina Freytag), Anfahrt, Seilbahn, Übernachtungen mit HP im Doppelzimmer 640,00 €  
Übernachtung im Einzelzimmer (begrenzte Anzahl) + 15 Euro/Nacht

Seit 1997 bin ich in eigener Praxis und in Rehakliniken als Körpertherapeutin tätig. Bewegung und Entspannung sind für mich wesentlicher Bestandteil für seelische Gesundheit und Wohlbefinden. 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.

### Entspannungspädagogin - Körpertherapeutin

Hebelstraße 1 - 79104 Freiburg und  
Hauptstraße 17 - 79540 Lörrach-Stetten  
[www.marlene-klisch.de](http://www.marlene-klisch.de)

Tel: 0761 – 500 755 oder 0172 8022400  
Email: [info@marlene-klisch.de](mailto:info@marlene-klisch.de)  
[www.marlene-klisch.de](http://www.marlene-klisch.de)

## Martina Freytag

Dipl. Pädagogin für Jazz/Rock/Popgesang,  
Komponistin, Chorleiterin,  
Sängerin und Autorin

Ich leite seit 1991 Vokalensembles und Chöre verschiedener Art und Größe. Dabei arrangiere ich den größten Teil der Lieder selbst, so dass sie für die jeweiligen Chöre passen. „...aktives Singen steigert unser physisches, seelisches und geistiges Wohlbefinden,“ (Aus dem Buch Wellness Singing von Martina Freytag)



### Dipl. Pädag. f. Jazz/Rock/Popgesang, Komponistin, Chorleiterin, Sängerin, Autorin.

Rappeneckweg 25  
79856 Hinterzarten

Email: [martina.freytag@t-online.de](mailto:martina.freytag@t-online.de)  
[www.martina-freytag.de](http://www.martina-freytag.de)