



Alles ist Schwingung - Alles ist Klang
Mit Schwung in den Frühling - Klangwoche

Ankunft Sonntag, den 7. März 2010 - **Abfahrt** Sonntag, den 14. März 2010

Transfer vom Flughafen Malaga

Abendessen und gemütliches Beisammensein, ca.19.00 h

1.Tag, Montag

Klangmeditation Den Tag begrüßen	9.00 h
Gemeinsames Frühstück	10.00 h
Kennenlernen	
Gespräche, Tanzen, Spaziergänge	
Mittagessen	ca.13.00 h
Freizeit	
Abendessen	ca.19.00 h

2.Tag, Dienstag

Klangmeditation (hören, fühlen)	9.00 h
Gemeinsames Frühstück	10.00 h



Wanderung mit Klang und Picknick 12.00 h

Natur spüren und über alle Sinne wahrnehmen, Spaß haben

Abendessen ca.19.00 h

Ein sinnliches Vergnügen
Mit Kräutern, Blüten, Früchten

Abendmeditation ca.20.30 h

Den Tag ausklingen lassen

3.Tag, Mittwoch

Klangmeditation 9.00 h

Frühstück 10.00 h

Freizeit

gemeinsames Tanzen 16.00 h
fühlen, träumen, loslassen

Abendessen 19.00 h

Nachgespräche ca.20.00 h

4.Tag, Donnerstag

Klangmeditation
In die Stille 9.00 h

Frühstück 10.00 h



Die Sinne stärken
Picknick und erkunden der Bergwelt
(festes Schuhwerk) 12.00 h

Abendessen ca.19.00 h

5. Tag, Freitag

Frühstück 10.00 h

Fahrt ans Meer bei Nerja 12.00 h

am Strand liegen, dem Klang der
Wellen lauschen, den Wind spüren,
die Vögel singen hören, loslassen

Abendessen ca.19.00 h

Nachgespräche ca. 20.30 h

6. Tag, Samstag

Klangmeditation 9.00 h

Frühstück 10.00 h

Klangbildererlebnisreise,

Klangbilder malen und tanzen 12.00 h

Abendessen ca.19.00 h

Nachgespräche 20.30 h



7. Tag, Sonntag

Gemeinsames Frühstück je nach Abflugzeit

Transfer zum Flughafen Malaga

Die Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu (ein sinnliches Vergnügen) auch für Vegetarier. Überwiegend vitale Kost, mit vielen Früchten, Müsli, Salatvariationen, Rohkost und mediterranen Speisen.

Kosten pro Person inkl. Flughafentransfer, Übernachtung, Vollverpflegung und Programm :

590,- Euro