



LIFEBALANCE.RETREAT

RESILIENZ & BEWUSSTSEIN

Die Natur hat eine ganz eigene Intelligenz und Resilienz. Sie erblüht und verwelkt, ganz nach den Jahreszeiten. Auch Sie als Mensch dürfen sich immer wieder mal nach Innen richten, in die Achtsamkeit gehen und sich selbst bewusster werden. Altes loslassen und Neues willkommen heißen. Lassen Sie sich im Lifebalance.Retreat „Durch Bewusstsein zu mehr Resilienz“ inspirieren, was das Leben noch alles zu bieten hat. Wie Sie resilient, voller Energie und sich Ihrer Selbst, bewusst werden und ein wunderschönes Leben führen können. In Gesundheit und Lebensfreude, weil Sie es wert sind!
Persönlich begleitet und geführt von Resilienzberaterin und Coach Barbara Schwab-Melcher.

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.00 Uhr

Begrüßung & Welcomedrink

Come-Together und Kennenlernen

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

09.00 bis 11.00 Uhr

Workshop Teil 1 „Lebensbatterie“

„Nutze die für dich positiven Dinge im Leben und lade dich damit wieder auf.“

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

11.00 bis 13.00 Uhr

Workshop Teil 2 „Sichtweise“

„Gegenseitiges Verständnis ist die Basis für deine Offenheit, anstatt Bewertungen und Unfrieden.“

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

09.00 bis 11.00 Uhr

Workshop Teil 1 „Lebensuhr“

„Es ist deine Lebensuhr, die du dir selbst gestalten und erschaffen darfst.“

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

11.00 bis 13.00 Uhr

Workshop Teil 2 „Sprachampel“

„Deine Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zwischen dir und deinen Mitmenschen.“

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

09.00 bis 11.00 Uhr

Workshop Teil 1 „Stopp Schild“

„Grenzen zu setzen und zu achten bringt dir ein klares und friedvolles Miteinander.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

11.00 bis 13.00 Uhr

Workshop Teil 2 „Akzeptanz & Ablehnung“

„Innere Zerrissenheit entsteht durch Unwissenheit. Das Bewusstsein dazu bringt dir Klarheit und Energie.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

15.00 bis 16.00 Uhr

Vortrag „Lebenssystem- & Bewusstseinsmeditation“

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 5 | DONNERSTAG

09.00 bis 11.00 Uhr

Workshop Teil 1 „Innere Stimmen“

„Lasse deine inneren Stimmen deine Freunde werden und nicht deine Feinde. Achte sie und bestimme über dich selbst.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

11.00 bis 13.00 Uhr

Workshop Teil 2 „Werte“

„Lebe deine Werte. Sie geben dir Sinn und Halt in deinem Leben.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 6 | FREITAG

09.00 bis 11.00 Uhr

Workshop Teil 1 „Tagesgestaltung“

„Wenn du deinen Tag schon gut beginnst, dann wird er auch gut enden.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

11.00 bis 13.00 Uhr

Workshop Teil 2 „Werte“ „Dein Weg zum Ziel“ & anschließende Verabschiedung

„Dein Ziel ist dann erreicht, wenn du deinen Weg gegangen bist.“
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TÄGLICH

Zusätzliche Einheiten Yoga, Meditation, etc. im Rahmen unseres Aktivprogramms buchbar. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.
Programmänderungen vorbehalten.



ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 150,00 | 60 MIN

€ 225,00 | 90 MIN

INDIVIDUELLE BERATUNG & COACHING

1:1 Beratung/Coaching für persönliche Themen. Analyse und Veränderungstools zur Anwendung im Alltag.

IHRE RESILIENZBERATERIN/COACH & REIKI-LEHRERIN

Barbara Schwab-Melcher

Barbara ist in Garmisch-Partenkirchen geboren und liebt und lebt ihre Berufung, Menschen in verschiedensten Lebensthemen und Bereichen zu unterstützen, sie zu behandeln, zu beraten und als Mentorin zu begleiten. Seit 18 Jahren führt sie in eigener Praxis, in Workshops, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen Menschen in ein selbstbestimmtes und energievolleres Leben.

