DAS RESILIENZ-KONZEPT

Retreat mit Barbara Schwab-Melcher

23.03. – 26.03. | 25.09 – 28.09.2025

Wie ein Fels in der Brandung zu sein
– emotional stark und energievoll –
ist eine Sehnsucht, die viele von uns haben.

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz kommt ursprünglich aus der Physik und bedeutet Spannkraft/Ursprungskraft. Bezogen auf uns Menschen, spricht man von „psychischer Widerstandskraft".

- Für mehr Energie im Alltag
- Gesundheitsfördernd
- Verbessert die Stressresistenz
- Fördert die Persönlichkeitsentwicklung
- Führt zur positiven Ausstrahlung
- Bringt mehr Spaß im Leben

IHRE RESILIENZBERATERIN/COACH & REIKI-LEHRERIN

Barbara Schwab-Melcher ist in Garmisch-Partenkirchen geboren. Sie liebt und lebt ihre Berufung, Menschen in verschiedensten Lebensthemen und Bereichen zu unterstützen, sie zu behandeln, zu beraten und als Mentorin zu begleiten. Seit 19 Jahren führt sie in Mering in eigener Praxis, in Workshops, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen Menschen in ein selbstbestimmtes und energievolles Leben.

DAS RESILIENZ-KONZEPT

Retreat mit Barbara Schwab-Melcher

23.03. – 26.03. | 25.09 – 28.09.2025

Ablaufplan | Programm

DATUM	23. - 26.03.	25. - 28.09.
So/Do 17.30 bis 18	Begrüßung & Welcomedrink	
Mo/Fr 10 bis ca.12.30	Übung 1: Deine Lebensbatterie Übung 2: Deine Lebensuhr	Übung 6: Deine Sichtweise Übung 7: Deine Sprechampel
Di/Sa 10 bis ca. 12.30	Übung 3: Dein Stoppschild Übung 4: Deine inneren Stimmen	Übung 8: Deine Akzeptanz & Ablehnung Übung 9: Deine Werte
Mi/So 10 bis ca.11.30	Übung 5: Deine Tagesgestaltung - und Verabschiedung	Übung 10: Dein Weg zum Ziel – und Verabschiedung

Die Natur hat ihre 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 Workshop „Das Resilienz-Konzept" inspirieren, was das Leben noch alles zu bieten hat. Wie Sie resilient, voller Energie und Lebensfreude ein wunderschönes Leben führen können.
In Gesundheit und Zufriedenheit, weil Sie es wert sind!

Retreatpauschale (zzgl. Zimmer): pro Workshop €654,50

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffet
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffet am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus Gourmetküche.
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Anmeldung & Zahlung

Ihr Platz für das Retreat, ist mit der Buchung des Zimmers im Posthotel Achenkirch, sowie der Überweisung der Retreatpauschale an die Retreatleiterin gesichert. Bitte überweisen Sie den Betrag für die jeweilige Ausbildung direkt an:
Barbara Schwab-Melcher
IBAN: DE94 7205 0000 0251 2258 76; BIC: AUGSDE77XXX

Ihre Rechnung über das Retreat wird Ihnen ausgehändigt. Es erfolgt keine Rückerstattung, falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden.
Barbara Schwab-Melcher übernimmt keine Haftung für auftretende gesundheitliche Probleme während und nach dem Retreat, steht Ihnen allerdings zur Hilfestellung und für Fragen bereit.

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at