



Das Casa de la CALMA-Programm® als



Medical Wellness

Wenn nichts geht mehr!

Stress im Job, belastende Situationen im Privatleben, finanzielle Sorgen, Übergewicht? Klar, dass Sie auf Dauer an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen. Aber was können Sie tun, wenn der Körper und der Geist einfach nicht mehr abschalten können?

Viele Menschen bemühen sich in diesen Situationen um einen **sozialen Ausgleich**, treffen sich mit Freunden, gehen ihren Hobbys nach oder genießen einen Urlaub und laden so erfolgreich ihre Akkus wieder auf.

Doch viele Betroffene haben die Fähigkeit verloren, sich zu entspannen. Eine Reise zu uns tut Wunder.



„Casa de la Calma“ bietet ein ganzheitliches Life Balance-Angebot für alle Sinne. Entspannen, Erleben, Ertasten, Erfühlen, Erriechen und Erschmecken bilden Bausteine eines individuell angesetzten Programms für ein glückliches, zufriedenes und langes Leben. Anspruch des 6-Stufen Ensembles an diversen Coachings, Trainings und persönlichen Beratungen ist Wellness als eine notwendige neue Lebensphilosophie. Die Durchführung von „Casa de la Calma“ ist nicht lokal gebunden und flexibel in der Ortswahl der Umsetzung.



Unser zertifiziertes 6 Stufen CDLC- Programm® baut sich folgendermaßen auf:

- **Life Balance Coaching** (psychologische Gespräche, Beratungen und Therapien)
- **neue Bewegungsformen** (therapeutisches Wandern, meditatives Gehen, aktive Sportangebote – ZUMBA , Powerwalking,
- **Ernährungsberatung** (“Was essen wir so alles?”)
- **Entspannungstechniken** (Progressive Relaxation, Autogenes Training, Atemtherapie, Meditation, Yoga, [Massagen](#), Mentaltraining und HYPNOSE zur Raucherentwöhnung und HYPNOSE zur Gewichtsreduktion)

Für Yoga arbeiten wir ab sofort mit der [YOGASCHULE-ILBENSTADT \(Frau Waltraut Vetter\)](#) zusammen

- **Dufttherapien** (nach Ayurveda)
- **Coaching Recall** (Wir begleiten Sie auch nach Ihrem Urlaub weiter!)

Wir bieten Ihnen dazu: Intensivwochen zur Gewinnung neuer Lebensbalance im Rahmen von Gesundheitsreisen



Geschäftsführer: Dr.h.c. Toku-Shin Michael Drebs

- Life-Balance-Center S.L., Avda.de Gran Canaria 13, 35100 Playa del Ingles, Spain

Mehr über das vielfältige Angebot lesen Sie auf der unten angegebenen Internetseite!

Website: www.life-balance-center.com

Kontakt: info@life-Balance-Center.com

