



OBUDŹ W SOBIE KOBIECĄ MOC!
LIFE BALANCE WEEKEND
20 - 22 marca 2026

IDEA LIFE BALANCE WEEKEND

Są momenty, kiedy wiesz, że **„dalej na wycucie” już się nie da**. Niezależnie od tego, czy prowadzisz dom, zespół, czy własny rozwój, czujesz, że wszystko trzyma się wyłącznie na Tobie.

- Ty pilnujesz jakości każdego dnia.
- Ty gasisz pożary, gdy inni tracą głowę.
- Ty motywujesz wszystkich wokół.
- Ty dowozisz rezultaty kosztem własnego odpoczynku

To wydarzenie powstało dla każdej z nas, która nie chce już **„nosić wszystkiego na swoich barkach”**.

Life Balance Weekend to przestrzeń dla kobiet, które pragną przestać prowadzić swoje życie intuicyjnie, a **zacząć prowadzić je świadomie**.

Life Balance Weekend to kobiecy wyjazd, podczas którego wracamy do swojej wewnętrznej siły i budujemy prawdziwą pewność siebie. Tworzymy krąg wsparcia – tak jak nasze mamy i prababki – ucząc się współdziałania, wzmacniania i szczerego kibicowania sobie nawzajem.

Pracujemy z głową i przekonaniem, pogłębiając **świadomość** poprzez **oddech, ruch i pracę z ciałem**.

Poznajemy moc ziół i naturalnych metod wspierania organizmu. To czas pełen relaksu, uważności, wdzięczności i kobiecej energii, która zostaje z Tobą na długo po powrocie do domu.

Chcesz wiedzieć więcej?

LIFE BALANCE WEEKEND II





BARBARA LECH

Mentorka Twojej Tożsamości i Sprawczości

Barbara Lech to nie tylko certyfikowana trenerka i mentorka; to przede wszystkim praktyk z ponad **15-letnim doświadczeniem** w pracy z ludźmi, którzy - tak jak Ty - znaleźli się w punkcie przeładowania i chaosu.

Laureatka prestiżowych nagród, takich jak „**Lwica Biznesu**” oraz „**Diamenty Kobiecego Biznesu**”, a także autorka pięciu bestsellerowych książek o rozwoju osobistym.

Jej autorska metoda „**Zapnij PAS**” (Pewność, Asertywność, Samodyscyplina) stała się fundamentem dla tysięcy osób, które chciały przestać „przepraszać, że żyją” i zaczęły realizować własne cele bez poczucia winy.

Dlaczego sesja z Barbarą jest kluczowa?

- **Fundamenty Mindsetu:** Poznasz mechanizmy, które blokują Twoją odwagę do stawiania siebie na pierwszym miejscu.
- **Strategia Sprawczości:** Barbara nie daje ogólnych rad; uczy konkretnego systemu planowania, który uwzględnia czas na Twoją regenerację jako priorytet biznesowy.
- **Praca z Tożsamością:** Przejdziesz proces zmiany z „osoby od gaszenia pożarów” w „świadomą liderkę własnego życia”.
- **Narzędzia Psychometryczne:** W swojej pracy wykorzystuje zaawansowane testy (MindSonar, Reiss Profile), co pozwala jej trafić w sedno problemu z chirurgiczną precyzją.



Małgorzata Kubica

Architektka Twojej Wewnętrznej Harmonii

Małgorzata Kubica to doświadczona nauczycielka jogi i praktyczka uważności, która udowadnia, że **oddech jest najpotężniejszym narzędziem zarządzania energią**, jakie posiadasz. Specjalizuje się w pracy z układem nerwowym, pomagając osobom żyjącym w permanentnym napięciu powrócić do stanu równowagi i bezpieczeństwa we własnym ciele. Jej podejście jest dalekie od ezoteryki – opiera się na twardej wiedzy o fizjologii stresu i technikach pranajamy, które realnie obniżają poziom kortyzolu.

Co wniesie do Twojego weekendu?

- **Regulacja Układu Nerwowego:** Nauczysz się technik, które pozwalają „wyłączyć” tryb walki i ucieczki w zaledwie kilka minut.
- **Detoks od Napięć:** Podczas sesji jogi uwolnisz somatyczne blokady zgromadzone w ciele przez miesiące pracy pod presją.
- **Uważność w Praktyce:** Gosia pokaże Ci, jak kotwiczyć się w „tu i teraz”, by natłok myśli przestał być Twoim codziennym towarzyszem.
- **Bezpieczna Przestrzeń:** Tworzy warunki, w których regeneracja następuje bez rywalizacji i ocen – to Twój czas na bezkarny odpoczynek.



CELINA RUSEK

Kreatorka Kwantowego Podejścia do Życia

Celina Rusek to przede wszystkim doświadczona przedsiębiorczyni, która na co dzień zarządza projektami na rynku nieruchomości, gdzie strategiczne myślenie i branie odpowiedzialności za kluczowe decyzje są fundamentem sukcesu. Jako praktyk biznesu zaprasza Cię do procesu, w którym nauka spotyka się z rozwojem mentalnym, pozwalając sprawdzić, **czy Twoje cele płyną z serca, czy są jedynie echem oczekiwań otoczenia.**

Podczas warsztatu **Mapy Marzeń** uczy, jak zamienić mgliste pragnienia w konkretny **plan działania**, programując codzienność na sukces poprzez połączenie twardej logiki z energią obfitości. To właśnie dzięki tej głębokiej kreacji zbudujesz przyszłość bez kompromisów, nadając realny kierunek swoim planom osobistym i zawodowym w pełnej zgodzie z głosem Twojej Duszy.

Czego doświadczysz podczas warsztatu?

- **Stan Koherencji:** Poprzez medytację wejdziesz w stan koherencji serca, by wyciszyć umysł i odróżnić to, co Ci służy, od tego, co buduje wewnętrzny opór.
- **Rytuał Uwalniania:** Symbolicznie spalisz stare blokady i to, co Cię ogranicza, oczyszczając przestrzeń na nowe i autentyczne doświadczenia.
- **Kwantowa Mapa Marzeń:** Stworzysz wizję przyszłości płynącą z poziomu Duszy – zapis radości i spełnienia, który wykracza poza chłodne kalkulacje.



DZIEŃ 1 – PIĄTEK 20 MARCA

12:00 – 12:30 | Przyjazd do Leśniakówki, powitanie gości i rozpoczęcie kreatywnego wypoczynku

12:30 – 13:00 | Krąg otwierający – zapoznanie uczestników

13:00 – 15:00 | Warsztaty z mentorką **Barbarą Lech**

„ZAPNIJ PASY – PRZYPOMNIJ SOBIE SWÓJ POTENCJAŁ I REAKTYWUJ MOC”

15:00 – 15:30 | Zakwaterowanie i ciepły lunch

15:30 – 18:30 | Warsztaty (część II) z **Barbarą Lech**

„ZAPLANUJ SYSTEM DO REALIZACJI SWOICH NAJŚMIELSZYCH CELÓW I POZWÓL SOBIE ŻYĆ ŻYCIEM MARZEŃ”

19:00 – 20:00 | Kolacja wege

21:00 – 01:00 | Kobięca celebracja w stodole - Tańce, rozmowy, śmiech i radość

CO WYWIEZIESZ Z TEGO DNIA?

- **Klarowność celu:** Przestanieś działać „na wyczucie”. Zidentyfikujesz blokady, które hamują Twój potencjał.
- **Gotowy system:** Wyjdiesz z warsztatu z konkretną metodologią realizacji celów, która chroni przed wypaleniem.
- **Poczucie wspólnoty:** Zrozumiesz, że nie jesteś sam/a w swoich wyzwaniach, budując relacje z kobietami na podobnym poziomie świadomości.



DZIEŃ 2 – SOBOTA 21 MARCA

09:00 | Śniadanie wege

10:00 – 11:00 | Czas wolny – regeneracja na łonie natury

11:00 – 13:00 | **Zioła które leczą** - żywa lekcja w terenie z **Katarzyną Leśniak**

13:15 | Obiad wege

15:00 – 16:30 | **Trening Jogi** z nauczycielką **Małgorzatą Kubica**

16:30 – 17:30 | **Sztuka oddechu** – pranajama z **Małgorzatą Kubica**
NAUKA REGULACJI UKŁADU NERWOWEGO.

19:00 | Kolacja wege

20:00 – 21:30 | Warsztaty tworzenia **Mapy Marzeń** z **Celiną Rusek**
PROGRAMOWANIE OBFITOŚCI

Co wywieszisz z tego dnia?

- **Odporność mentalna:** Poprzez wzmacnianie ciała zbudujesz pewność siebie która zostanie z Tobą w trudnych sytuacjach życiowych.
- **Biologiczny reset:** Nauczysz się, jak w kilka minut wyciszyć stres za pomocą oddechu, co bezpośrednio przełoży się na jakość Twoich decyzji.
- **Strategiczna Mapa:** Twoje marzenia przestaną być chaotyczne. Nadasz im realną strukturę i kierunek



DZIEŃ 3 – NIEDZIELA 22 MARCA

Ostatni dzień to domykanie procesów i przygotowanie do powrotu do codzienności z nowymi standardami.

09:00 | Śniadanie wege

10:00 – 11:00 | Sztuka oddechu – pranajama z **Gosią Kubica**

11:00 – 12:30 | Trening Jogi z **Gosią Kubica**. Integracja siły i elastyczności. Ostatnia sesja domykająca pracę z ciałem, przygotowująca do podróży powrotnej.

12:30 | Krąg podsumowujący – dzielenie się doświadczeniami

13:00 | Zakończenie wyjazdu – powrót z nową energią

Co wywieziesz z tego dnia?


- **Plan wdrożenia:** Nie wrócisz do domu z „listą życzeń”, ale z konkretnymi priorytetami na najbliższe miesiące.
- **Nowa tożsamość:** Poczujesz sprawczość i lekkość, wiedząc, że masz narzędzia, by trzymać ster nawet w największym sztormie.
- **Długofalowy spokój:** Wyjedziesz z poczuciem, że Twój biznes, dom i plany są w końcu spójne z Twoimi wartościami.



GDZIE SIĘ SPOTKAMY?

Leśniakówka to klimatyczna agroturystyka położona pośród natury, lasów i wzgórz Beskidu Wyspowego.

To miejsce pełne spokoju, ciszy i dobrej energii – idealne do zatrzymania się, złapania oddechu i pracy nad sobą z dala od codziennego pośpiechu. Naturalne otoczenie, sielski klimat i wyjątkowa atmosfera sprawiają, że Leśniakówka jest wręcz stworzona do wydarzeń takich jak Life Balance Weekend.

 **Glichów 24, 32-412 Glichów**

Jeśli nie masz jak dojechać, nie martw się załatwimy to

TU POCZUJESZ SPOKÓJ
LEŚNIAKÓWKA



OFERTA LIFE BALANCE WEEKEND

W cenie:

- udział we wszystkich 3 dniach warsztatów
- pobyt w 2/4 osobowych pokojach
- pełne wyżywienie wege (od piątkowej kolacji do niedzielnego śniadania)
- warsztaty z Barbarą Lech
- wykład o ziołach z Katarzyną Leśniak
- trening jogi i pranajama z Gosią Kubica
- mapa marzeń z Celiną Rusek

Data 20-22 MARCA 2026

Cena 1500zł gotówką

Zostały ostatnie dwa miejsca!



JAK DOŁĄCZYĆ?

Wystarczy, że się odezwiesz się telefonicznie lub w wiadomości prywatnej.

To kameralne spotkanie, dlatego lista uczestników jest bardzo ograniczona. Jeśli czujesz, że to dobry moment, zapraszam do kontaktu.



Tu mnie znajdziesz:

TELEFON

600 421 747

celina.rusek@intensonieruchomosci.pl