

### **Zeiten:**

**Freitag: 21. April, 16 Uhr – 19 Uhr**

**Samstag: 22. April 9.30 Uhr – 17 Uhr**

Möglichkeit einer gemeinsamen  
Abendgestaltung nach Lust und Laune

**Sonntag: 23. April 9.30 Uhr – 13.30 Uhr**

anschließend gemeinsames ME als  
Abschluss



### **Seminarort:**

**Entfaltung & Raum Erika Ramsauer**

**Hammerstraße 34/1.4**

**5411 Oberalm**

**... und an schönen Plätzen in der  
Umgebung**

### **Anmeldung und nähere Auskünfte:**

**Erika Ramsauer**

[info@erikaramsauer.at](mailto:info@erikaramsauer.at)

+43 (0) 680 144 244 6

**Anmeldefrist: 10. April 2023**

**Beschränkte Teilnehmerinnenzahl!**



### **Kosten:**

**Seminarbeitrag:**

Euro 205,-

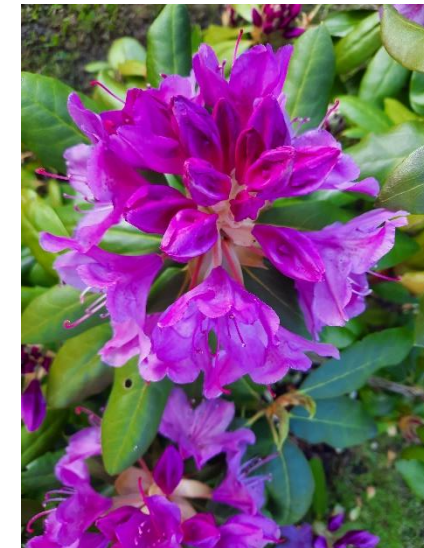
**Frühbucherpreis bis 15. März € 195,-**

**Um die Unterkunft kümmern Sie sich bitte  
selbst. Es gibt viele Hotels und Pensionen  
in der Nähe.**

## **Zeit für mich!**

**Seminar für Frauen**

**21. – 23. April 2023**



**Stärkendes und Bestärkendes**

**A-5411 Oberalm (nahe Salzburg)**

 **Lebens  
Mutig**  
Gesellschaft  
für Biografiearbeit e.V.

Dieses Seminar soll Sie durch verschiedene angeleitete Methoden persönlich ermutigen und so wieder Ihre Bedürfnisse und Wünsche ins Gedächtnis rufen, die im Alltag oftmals einfach untergehen.

**Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!**



*„Es genügt nicht glücklich zu sein,  
man muss sein Glück auch bemerken.“  
(Herbert Marcuse)*

Tag für Tag sind Sie beruflich und privat sehr gefordert!

**Tag für Tag leisten Sie Großartiges!**

Aber manchmal fühlen Sie sich überfordert, vielleicht verlässt Sie sogar der Mut. Und ganz sachte, doch unüberhörbar, taucht die Frage auf:

„Wie kann ich das alles bewältigen?“

Nehmen Sie diese Empfindung ernst und **gönnen Sie sich 2,5 erfrischende Tage nur für sich:**

- in schöner, inspirierender Umgebung
- zusammen mit netten Menschen
- mit Möglichkeiten für persönliche Gespräche
- mit biografischen Schreibenregungen
- mit Impulsen zum Mutfassen und für mehr Gelassenheit im Leben
- mit viel Ich-Zeit

**Leitung:**



**Erika Ramsauer, MTD**

Oberalm/Salzburg

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Supervisorin, Psychologische Beraterin

[www.erikaramsauer.at](http://www.erikaramsauer.at)

**Auch falls Sie schon einmal bei einem  
Wochenende bei mir und/oder meiner  
Kollegin Tina Bader dabei waren, so freue  
ich mich natürlich auch besonders, wenn  
Sie sich wieder anmelden. Es gibt immer  
ein neues Programm!**