

**Beginn:** 18. August, 19 Uhr  
**Ende:** 21. August, ca. 13 Uhr  
mit einem gemeinsamen Mittagessen

Ein freier Nachmittag und  
ein freier Abend zur individuellen  
Freizeitgestaltung. Gerne auch in der  
Gruppe.



### **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: 1. August**  
**Beschränkte Teilnehmerinnenzahl!**



### **Kosten:**

Seminarbeitrag:  
Euro 210,-  
Frühbucherpreis bis 10. Juli € 195,-

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

## **Zeit für mich!**

**Seminar für Frauen**

**18.-21. August 2022**



**Stärkendes und Bestärkendes**

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



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 drei 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:**



**Mag.ª Tina (Kathrine) Bader**

Schreibpädagogin

Biografiearbeiterin

Leiterin von Schreibgruppen

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



**Erika Ramsauer, MTD**

Oberalm/Salzburg

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Supervisorin, Psychologische Beraterin

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