

## Anmeldung und nähere Auskünfte

### Erika Ramsauer

erika.ramsauer@sbg.at  
+43 (0) 699 110 777 20  
www.erikaramsauer.at

### Tina Bader

tina.bader@aon.at  
+43 (0) 650 42 34 100  
www.dastreffendewort.at

**Anmeldefrist: 1. Juni 2019**

Beschränkte Teilnehmerinnenzahl!



## Kosten

### Seminarbeitrag:

Euro 180,-/Person (inkl. Seminarraum)

### Unterkunft:

Einzelzimmer/pro Tag:

Euro 84,00

inkl. Vollpension

<http://www.bildungshaus-bernried.de/preise/>

## Geplanter Ablauf

### 15.8.

10.45 Uhr  
gemütliches Kennenlernen  
mit Begrüßungskaffee  
Nachmittagsimpuls  
Abendimpuls

### 16.8.

Morgenimpuls  
individuelle Freizeitgestaltung  
Nachmittagsimpuls  
Abend zur freien Verfügung

### 17.8.

Morgenimpuls  
individuelle Freizeitgestaltung  
Abendimpuls

### 18.8.

Morgenimpuls  
Ausklang beim gemeinsames Mittagessen  
ca. 14:00 Uhr  
individuelle Abreise

Änderungen nach Bedarf und je nach  
Wetterlage möglich.

## Was mir Mut macht!

Anhaltende Ermutigungen für  
zwischen durch und anregendes  
biografisches Schreiben  
für Frauen

**15. bis 18. August 2019**

**Bildungshaus St. Martin**

**Bernried**

**am Starnberger See**

[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)



## Leitung



**Erika Ramsauer**

Mentorin für Logotherapie und Existenzanalyse.  
Dipl. Erwachsenenbildnerin. Heilpraktikerin für  
Psychotherapie. Arbeitet als ressourcen-  
orientierte, freiberufliche Trainerin und  
Beraterin v.a. im Bereich Sinnfindung,  
Biografiearbeit, Persönlichkeitsstärkung,  
Resilienz sowie Be- und Erziehung.



**Tina Bader**

Schreibpädagogin  
Biografie-Arbeiterin  
Poesie- und Bibliothérapeutin i.A.  
Erfahrene Leiterin von kreativen  
Schreibgruppen mit Schwerpunkt  
autobiografisches Schreiben  
Autorin.

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 es taucht die Frage auf:

**„Wie kann ich das alles bewältigen?“**

Ganz sachte zuerst, doch unüberhörbar.

Nehmen Sie diese Empfindung ernst und  
gönnen Sie sich vier 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 Freiraum
- Zeit zum Schwimmen und  
zum Faulenzen



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

