

# Zeit für mich

## Seminar für Frauen

*„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.*

*Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.*

*Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt“.*

*Virginia Satir*

Nach diesem Motto wollen wir die gemeinsamen Tage gestalten. In Kontakt mit mir selber sein und gleichzeitig mit den anderen in der Gemeinschaft verbunden. Dabei unterstützen uns unterschiedliche Übungen, Meditation, Körperarbeit, Aufstellungsarbeit und der Austausch in der Gruppe.



**Termin:** **Donnerstag, 2. Mai 10:00 Uhr bis Samstag, 4. Mai 13:00 Uhr**  
(Ende mit gemeinsamen Mittagessen)

**Ort:** Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein

**Kosten:** € 250,00 zzgl. Übernachtung im Einzelzimmer + Vollpension € 181,80

**Anmeldung:** jederzeit möglich unter [office@manuelastal.at](mailto:office@manuelastal.at) oder 0660/52 969 22;  
max. 12 Teilnehmerinnen

Wir freuen uns auf eine tiefe Begegnung mit dir/euch!

*Maria und Manuela*



**Maria Nicht**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Meditationsleiterin  
Co-Trainerin bei A. Höglinger



**Manuela Stal**

Wegbegleiterin  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Meditationsleiterin