

# DAS tut mir gut! – Ganz ICH

## Eine stärkende Auszeit für dich und dein Leben

📍 **Ort:** Casa Bea in der Nähe von Grado

[CASA BEA GRADO – Bed and Breakfast in Grado](#)

📅 **Termin:** 13. – 19. Juli 2026

👥 **Mit:** Erika Ramsauer & Michaela Hintermaier (Yoga)



Viel zu oft stellen wir uns im Alltag selbst hinten an. Diese Tage laden dich ein, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen – mit allem, was dich ausmacht. In einer achtsamen, wertschätzenden Atmosphäre darfst du dich auf dich selbst besinnen, Kraft schöpfen und deine Stärken (wieder)entdecken.

### Was dich erwartet

Inhalte aus der ressourcenorientierten Biografiearbeit, dem biografischen Schreiben und der Achtsamkeit begleiten dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innerer Ruhe. Ob du ganz neu beginnst oder bereits Erfahrung mitbringst – du bist herzlich willkommen.

Der Austausch in der Gruppe, das gemeinsame Erleben und die inspirierende Umgebung unterstützen dich dabei, mutig, zufrieden und gestärkt deinen Weg (weiter) zu gehen.

### Tagesablauf

🕒 **7.30 – 8.30 Optionaler Start:** 🧘 **Yoga mit Michaela (ausgebildete Yogatrainerin)**

„Beginne den Tag mit einer sanften Yogastunde, um dich mit deinem Körper zu verbinden und deine Beweglichkeit auf natürliche Weise zu verbessern.“  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

🕒 **8.30 – 9.30 Frühstück**

### Arbeitszeiten

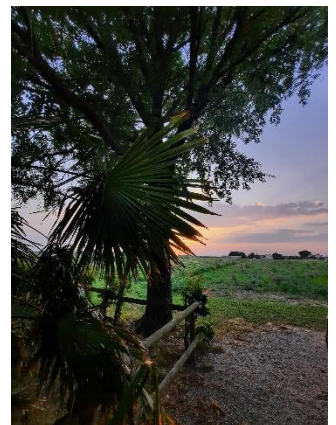
🕒 **9:30 – 12:30 Uhr**

🕒 **17:00 – 18:30 Uhr**

Der Donnerstagabend ist programmfrei – Zeit für eigene Impulse oder einfach Ruhe.

Dazwischen ist **Zeit für DICH:** Schwimmen im Pool, Entspannen unter Bäumen, kleine Ausflüge oder einfach nur **SEIN**.

Am Anreisetag treffen wir uns nachmittags zum ersten Kennenlernen auf der Terrasse vor dem Haus – inklusive einer ersten gemeinsamen Yoga-Einheit für alle, die möchten. Die Uhrzeit wird noch bekanntgegeben.



## Verpflegung & Unterkunft

Unser Seminarort „Casa Bea“ bietet dir ein stilvolles, liebevoll geführtes Ambiente mit viel Raum zum Wohlfühlen. Es gibt einen Pool und viele Liegen unter Schatten spendenden Bäumen oder auch in der Sonne.

**Alle Zimmer und der Seminarraum sind klimatisiert!** Wir werden auch viel im Garten sein.

Das reichhaltige Frühstück wird ab 8:30 Uhr serviert – liebevoll zubereitet von Bea und ihrem Team. Am Abend besteht die Möglichkeit, gemeinsam essen zu gehen oder sich individuell zu versorgen.

Wir können dazu Besteck, Teller, etc. benutzen und ein Kühlschrank ist immer gut gefüllt mit Getränken, die gegen faire Kosten genommen werden können.

## Deine Investition:

**Übernachtung im DZ, aber mit Einzelnutzung:**

**€ 95,80 pro Nacht inkl. Frühstück, Steuern und Kurtaxe** (€ 574,80 gesamt für 6 Nächte)

**Übernachtung im DZ zu zweit:**

**€ 60,80 pro Person und Nacht inkl. Frühstück, Steuern und Kurtaxe** (€ 364,80 gesamt für 6 Nächte)

Hier können bei 3 Zimmern die Betten zu Einzelbetten getrennt werden.

**Seminar inkl. Material: € 240,00**

**Yoga mit Michaela (optional) € 90,00**

## Anmeldung und nähere Auskünfte

**Erika Ramsauer, Master in Training and Development**

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

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

**+43 (0) 680 144 244 6**

**Anmeldefrist: 15. Juni 2026**

**Beschränkte Teilnehmer:innenzahl!**



**Diese Zeit gehört DIR! Gönn dir diese Auszeit. Lass dich begleiten, inspirieren, nähren – und kehre gestärkt und ausgeruht in deinen Alltag zurück.**

Wir freuen uns auf dich!

*Erika und Michaela*

P.S. Gerne können auch Partner:innen mitkommen, die in der Zeit des Workshops einfach etwas anderes machen.