

Liebe Frauen,
bald startet meine
"Schreibinsel für Frauen"

ein Kurs mit 5 Modulen für 5 Frauen.
Zehn Stunden Me-Time 

Auszeiten machen ausgeglichener.
Sie geben dir Energie -
für den Beruf und die Familie.
Nimm dir Zeit für Dich 

**Schreib dich in Deine Kraft
für innere Freiheit & Lebensfreude**

Du kannst dir schon ganz
unverbindlich einen Platz reservieren.
Start ist Ende August 2026
in Sangerhausen
Freitagabends 17 - 19 Uhr
Kosten 230 € pro Frau
Genaueres folgt bald.

Herzlichst
Manuela Ratayczak
Systemische Praxis & Schreibwerkstatt
www.menschlich-mutig-sein.de

Schreibinsel

für Frauen

SCHREIB DICH IN DEINE KRAFT FÜR
INNERE FREIHEIT & LEBENSFREUDE

nächster Kurs

startet Ende August

5 Module für eine
Gruppe von 5 Frauen
Schreibwerkstatt Sangerhausen
Freitag Abend 17 - 19 Uhr
dein Beitrag: 230 € pro Frau

Modul 1: 21.08.2026

Modul 2: 28.08.2026

Modul 3: 04.09.2026

Modul 4: 11.09.2026

Modul 5: 18.09.2026

Der Kurs beinhaltet sorgsam
zusammengestellte Impulse aus dem
Kreativen Schreiben und fundierten Tools
aus der Persönlichkeitsentwicklung mit dem
Ziel, sich selbst schreibend zu begegnen.

Ganz nach dem Motto:

♡Schreibend findest du zu dir♡

Zehn Stunden Me-Time💚

Melde dich bei Interesse
bei mir.

Ich freue mich auf dich.

Herzlichst

Manuela Ratayczak

Systemische Praxis & Schreibwerkstatt

Anfragen telefonisch
oder per E-Mail an
kontakt@menschlich-mutig-sein.de



Schreibinsel

für Frauen

SCHREIB DICH IN DEINE KRAFT FÜR
INNERE FREIHEIT & LEBENSFREUDE

Fünf Schreibinseln für eine
Gruppe von bis zu 5 Frauen
Schreibwerkstatt Sangerhausen
Freitag Abend 17 - 19 Uhr

Insel 1: 21.08.2026

Insel 2: 28.08.2026

Insel 3: 04.09.2026

Insel 4: 11.09.2026

Insel 5: 18.09.2026

Dein Beitrag: 230 € pro Frau

Du möchtest klein starten?
Erst einmal reinschnuppern?
Herzlich gern.

Lande nur auf Insel 1 und 2

Dein Beitrag: 92 € pro Frau

oder nur auf Insel 1

Dein Beitrag: 46 € pro Frau

Die Kurs-Inseln beinhalten sorgsam
zusammengestellte Impulse aus dem
Kreativen Schreiben und fundierten Tools
aus der Persönlichkeitsentwicklung und
Selbstfürsorge mit dem Ziel, sich selbst
schreibend zu begegnen.
Schreibe für dich über dich.
Das ist der einfachste Weg zum Glück.

Ganz nach dem Motto:

♡Schreibend findest du zu dir♡

♡Me-Time♡

Melde dich bei Interesse
bei mir.
Ich freue mich auf dich.

Herzlichst
Manuela Ratayczak
Systemische Praxis & Schreibwerkstatt

Anfragen telefonisch
oder per E-Mail an
kontakt@menschlich-mutig-sein.de

www.menschlich-mutig-sein.de



Schreibinsel

für Frauen

SCHREIB DICH IN DEINE KRAFT FÜR
INNERE FREIHEIT & LEBENSFREUDE

Die FrauenSchreibinsel
erblüht durch euch.
Fünf kleine Inselkurse
laden dich ein, auf dich
zu schauen und: Für
dich über dich zu
schreiben.

Auf jeder Insel sorgst
du auf achtsame
Weise für dich,
verbindest dich mit
dir selbst und
kommst so ins
Schreiben über dich.

Hier MiniEinblicke👁👁
auf die Schreibinseln.
Auf der ersten Insel
lernen wir uns und du
dich auf stärkende
Weise kennen. Auf
einer weiteren Insel
schreibst du darüber,
was dich erfüllt und
was du noch brauchst.

Eine andere Insel
navigiert dich zu
Antworten auf die
Frage: "Was treibt
mich an?" Dann gibt
es noch die Insel mit
der Aussicht auf
deine Wünsche und
Träume. Und es gibt
eine Insel der
fantasievollen
Überraschungen.

Und ganz wichtig: Du teilst mit den
anderen Frauen nur das, was du
teilen willst. Vielleicht ist es ein
ganzer Text, vielleicht nur ein Satz
oder ein Wort. Vielleicht möchtest
du auch nichts vorlesen. All das ist
erlaubt und richtig.

noch sind Plätze frei

Melde dich einfach an
telefonisch, per Mail
oder sprich mich an.

Herzliche Grüße Manuela Ratayczak
Schreibpädagogin♥Supervisorin♥Coach

www.menschlich-mutig-sein.de



Schreibinsel

für Frauen

SCHREIB DICH IN DEINE KRAFT FÜR
INNERE FREIHEIT & LEBENSFREUDE

Du bist
(eigentlich)
neugierig auf die
Schreibinsel für
Frauen.

Und gleichzeitig: Irgendetwas
hält dich (noch) zurück.

*Deine neugierige Kreative in dir darf
sich gern mehr zeigen. Geh mit ihr
spazieren, lerne sie kennen schenke ihr
Mut. Geh los mit ihr und kauf ihr
ein schönes Schreibheft für all ihre
Texte, die sie schreiben möchte.*

Und dann: Melde dich an.

**Kreativität erblüht, wenn
sie Aufmerksamkeit
bekommt.**



Melde dich einfach an
telefonisch, per Mail
oder sprich mich an.

Herzliche Grüße Manuela Ratayczak
Schreibpädagogin♥Supervisorin♥Coach

www.menschlich-mutig-sein.de

♡ KREATIVES SCHREIBEN ♡

Um zu Schreiben brauchst du keinen Kurs.
Schreiben hast du gelernt und wahrscheinlich
schreibst du jeden Tag irgend etwas auf.
Das Kreative Schreiben kannst du ganz ohne Kurs
selbst in deinen Alltag einsortieren.

Dafür brauchst du 15 Minuten täglich, Papier oder ein schönes Heft,
einen Stift und die Disziplin, dieser wohltuenden neuen Gewohnheit
wie das Zähneputzen täglich einen Platz zu schenken.

Dafür brauchst du wirklich keinen Schreibkurs.
Im Internet gibt es auch viele Tipps zum Kreativen Schreiben.

Das Besondere an einem Kurs im Kreativen Schreiben ist die sehr verbundene
Atmosphäre unter den Teilnehmenden.
Es sind die besonderen Schreibimpulse aus der Schreibpädagogik, die die
einzelnen Kurse zu bunten Geschenken machen.
Deine Texte werden dich überraschen.

Die "Schreibinsel für Frauen" schenkt dir noch etwas mehr. Es werden in
die kreativen spielerischen Schreibimpulse Tools aus dem Coaching und
der Achtsamkeit eingewoben. Diese einzigartige Kombination macht die
"Schreibinsel für Frauen"
zu einem besonderem individuellem Schreiberlebnis,
das dich noch lange auf deinem weiteren Weg begleiten wird.

Hab einen schönen Sommer und dann komm mit auf die Insel.
Ich freue mich, dich auf der Insel begrüßen zu dürfen.

Herzlichst
Manuela Ratayczak
Schreibpädagogin ♡ Supervisorin & Coach
♡ Nichts verändert sich, bis du losschreibst.♡
Anmeldung & Kontakt unter
www.menschlich-mutig-sein.de



Schreibinsel

für Frauen

SCHREIB DICH IN DEINE KRAFT FÜR
INNERE FREIHEIT & LEBENSFREUDE

Fünf Schreibinseln für eine
Gruppe von bis zu 5 Frauen
Schreibwerkstatt Sangerhausen
Freitag Abend 17 - 19 Uhr

Insel 1: 21.08.2026

Insel 2: 28.08.2026

Insel 3: 04.09.2026

Insel 4: 11.09.2026

Insel 5: 18.09.2026

Dein Beitrag: 230 € pro Frau

Du möchtest klein starten?
Erst einmal reinschnuppern?
Herzlich gern.

Lande nur auf Insel 1 und 2
Dein Beitrag: 92 € pro Frau

oder nur auf Insel 1
Dein Beitrag: 46 € pro Frau

Die Kurs-Inseln beinhalten sorgsam
zusammengestellte Impulse aus dem
Kreativen Schreiben und fundierten Tools
aus der Persönlichkeitsentwicklung und
Selbstfürsorge mit dem Ziel, sich selbst
schreibend zu begegnen.
Schreibe für dich über dich.
Das ist der einfachste Weg zum Glück.

Ganz nach dem Motto:

♡Schreibend findest du zu dir♡

♥Me-Time♥

Anmeldung bis
17.8. möglich

Melde dich bei Interesse
bei mir.
Ich freue mich auf dich.
Herzlichst
Manuela Ratayczak
Systemische Praxis & Schreibwerkstatt
Anfragen telefonisch
oder per E-Mail an
kontakt@menschlich-mutig-sein.de

www.menschlich-mutig-sein.de

menschlich.

mutig.

Sein.

Manuela Ratayczak



Kontakt

Manuela Ratayczak
Systemische Praxis
Supervision Coaching Paartherapie Mediation
Trauerbegleitung
Schreibwerkstatt Kreatives Schreiben
Sangerhausen

Telefon: 0176 97756 931
E-Mail: kontakt@menschlich-mutig-sein.de
www.menschlich-mutig-sein.de

Erfolg hat drei Buchstaben:

Tun

Goethe