



Coaching-Gruppe für  
**FRAUEN MIT AD(H)S**

**ONLINE-KURS!**

**Start: 2. November 2021**

Kursdaten:

Di, 2./9./16./23./30. November 2021,  
11. Januar 2022

**Zeit:** 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

**Kosten:** Fr. 425.- für 6x2 Stunden, inkl. Workbook.

**Leitung:**

Jana Landolt - Animo Coaching, Basel

Life Coach, zert. ADHS-Trainerin, Neuro Yoga Practitioner®

„Was ist anders – was kann ich verändern – was will ich verändern - was hilft mir dabei?“

Sechs Abende exklusiv für Frauen mit ADS und ADHS!

Auf dich warten Themen wie Aufschieberitis, Abgrenzung, Organisation und deine wunderbaren Stärken. Du bekommst Erklärungen, Hintergründe und Tipps & Tricks.

Du lernst Neuro Yoga®- Übungen kennen, um dich besser zu regulieren. Und die Gruppe ist klein, so dass es auch viel Raum hat für gegenseitigen Austausch.

Mehr Information findest du hier:

<https://www.animocoaching.com/adhs-coaching-fuer-frauen/>

oder direkt bei mir: [info@animocoaching.com](mailto:info@animocoaching.com)

Anmeldeschluss ist der **24. Oktober**.

Herzliche Grüsse!

Jana Landolt - Animo Coaching, Basel

Life Coach, zert. ADHS-Trainerin, Neuro Yoga Practitioner®