



Coaching-Gruppe für
FRAUEN MIT AD(H)S

ONLINE-KURS!

Start: 5. Januar 2022

Kursdaten:

Mi, 5./12./19./26. Januar, 2. Februar,
23. März 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®

animo coaching

coaching - psychologische beratung - adhs-training

„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

Anmeldeschluss ist der **20 Dezember 2021**.

Herzliche Grüsse!

Jana Landolt - Animo Coaching, Basel

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