



Coaching-Gruppen für FRAUEN MIT ADHS

Start in Basel:

**Mo, 23. Oktober
18.30-20.30 Uhr**

Start online:

**Fr, 27. Oktober
9.00-11.00 Uhr**

Kursdaten in Basel:

23.10./30.10./6./13./20.11.23

Kursdaten online:

27.10./3./10./17./24.11.23

**plus je ein Auffrischungstreffen
im Januar 2024**

Kosten: Fr. 425.- für 6x 2 Stunden, inkl. Workbook
(*Earlybird - Preis Fr. 405.- bis 20. August!*)

Leitung:

Jana Landolt - Animo Coaching, Basel
ADHS- & Life Coach, 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:

www.animocoaching.com/adhs-coaching-fuer-frauen

oder direkt bei mir: info@animocoaching.com

Anmeldeschluss ist der **15. Oktober 2022**

(Earlybird-Preis **bis zum 20. August**: Fr. 405.- ; Ermässigung bei knappen finanziellen Verhältnissen auf Anfrage)

Herzliche Grüsse!

Jana Landolt - Animo Coaching, Basel

ADHS- & Life Coach, Neuro Yoga Practitioner®

