



Andrea Welzenbach
Heilpraktikerin für
Psychotherapie in Würzburg
zertifizierte ADHS-Trainerin
nach Lauth/Minsel

ADHS im Griff - mehr Struktur, weniger Stress

Gruppenangebot für Erwachsene
evidenzbasiertes Training nach Lauth/Minsel
Thema: Meinen Alltag organisieren



Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Sie verlieren immer wieder den Überblick?
- Sie fühlen sich oft gestresst und überfordert?
- Sie möchten endlich funktionierende Strategien entwickeln?

Dann ist dieses Training für Sie geeignet.

Das nehmen Sie mit:

- ✓ Eine klare Tagesstruktur
- ✓ Effizientere Zeitplanung
- ✓ Praktische ADHS-Strategien
- ✓ Mehr Selbstvertrauen im Umgang mit ADHS

Termine (online über Zoom)

4 Treffen à 90 Minuten, jeweils **19:30 – 21:00 Uhr**:

- Mi, 30. September 2026
- Mi, 07. Oktober 2026
- Mi, 14. Oktober 2026
- Mi, 21. Oktober 2026

+ 1–2 x pro Woche freiwilliger
Austausch in Zweierteams

Gesamtbeitrag 150 €

Mitbringen: Motivation zur Veränderung

Ein kostenloses telefonisches
Vorgespräch ist möglich.

Andrea Welzenbach

Information & Anmeldung:

✉ info@lebensberatung-welzenbach.de

☎ **0931 97096722**

