



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

Meinen Alltag organisieren - mehr Struktur, weniger Stress

**Gruppenangebot für Erwachsene
mit ADHS**
evidenzbasiertes Training nach Lauth/Minsel



Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Sie fühlen sich oft gestresst und überfordert?
- Sie möchten endlich funktionierende Strategien entwickeln?

Dann ist dieses Training für Sie geeignet.

Das nehmen Sie mit:

- ✓ Sie entwickeln eine Struktur, die zu Ihrem Alltag passt.
- ✓ Sie lernen, Aufgaben und Termine realistisch zu planen.
- ✓ Sie probieren Strategien aus und passen sie an Ihren Alltag an.
- ✓ Sie erarbeiten alltagstaugliche Routinen.
- ✓ Sie profitieren vom Austausch mit anderen Erwachsenen mit ADHS.

Termine (online über Zoom, kleine Gruppe mit 4-6 Teilnehmern)

4 Treffen à 90 Minuten, jeweils **18:30 – 20:00 Uhr**:

- Di, 03. November 2026
- Di, 10. November 2026
- Di, 17. November 2026
- Di, 24. November 2026

+ zusätzlich zwischen den Terminen:

***1 x pro Woche freiwilliger Austausch
im Zweierteam***

175 € für den gesamten Trainingsblock

Mitbringen: Motivation und Freude

Ein kostenloses telefonisches
Vorgespräch ist erwünscht.

Andrea Welzenbach

Information & Anmeldung:

✉ info@lebensberatung-welzenbach.de

☎ **0931 97096722**