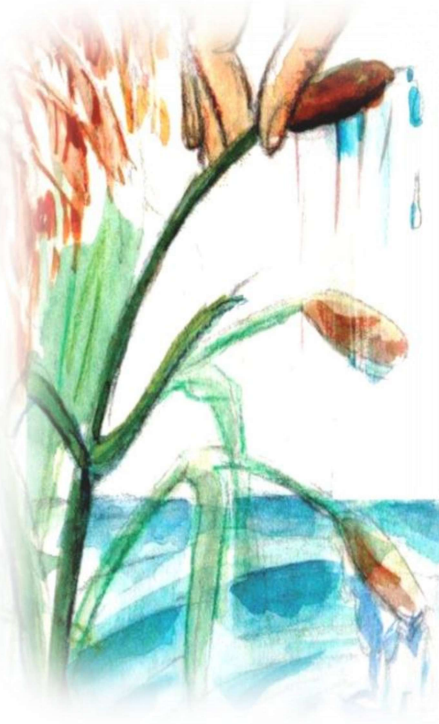
Andrea Welzenbach
zertifizierte ADHS-Trainerin nach Lauth/Minsel
Heilpraktikerin für Psychotherapie in Würzburg

Meinen Alltag organisieren - mehr Struktur, weniger Stress

gemeinsam Strategien für den Alltag entwickeln



Kommt Ihnen das bekannt vor?

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

Dann ist dieses Training für Sie geeignet.

Das nehmen Sie mit:

- ✓ **Sie entwickeln Strukturen, die zu Ihrem Alltag passen.**
- ✓ **Sie lernen, Aufgaben und Termine realistisch zu planen.**
- ✓ **Sie erarbeiten alltagstaugliche Routinen.**
- ✓ **Sie profitieren vom Austausch mit anderen Teilnehmern.**

Ort & Termine: **Reisgrubengasse 1, 97070 Würzburg**
(Kleingruppe: 4-6 Teilnehmer!)

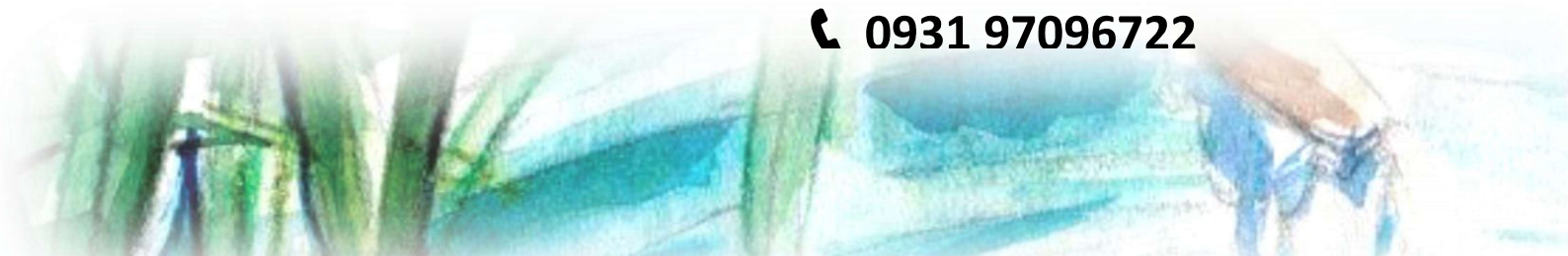
2 Treffen à 3 Stunden, jeweils **10:00 – 13:00 Uhr**:

- **Sa, 21. November 2026**
- **Sa, 05. Dezember 2026**

+ 1–2 x pro Woche freiwilliger Austausch in Zweierteams

Gesamtbeitrag 175 €

Mitbringen: Motivation zum Ausprobieren und Trainieren
Ein kostenloses telefonisches Vorgespräch ist erwünscht.

Information & Anmeldung:

Andrea Welzenbach
info@lebensberatung-welzenbach.de
0931 97096722