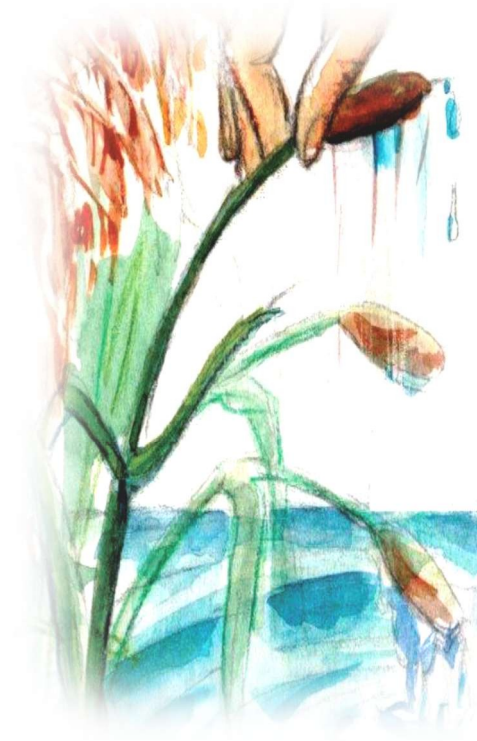




Andrea Welzenbach
zertifizierte ADHS-Trainerin
nach Lauth/Minsel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie in Würzburg

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.

Termine & Ort: Reisgrubengasse 1, 97070 Würzburg

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

- Sa, 07. November 2026
- Sa, 21. November 2026

✚ 1–2 x pro Woche freiwilliger Austausch
in Zweiertteams

Gesamtbeitrag 175 €

Mitbringen: Motivation zum Ausprobieren und Trainieren

Ein kostenloses telefonisches Vorgespräch ist erwünscht.

Information & Anmeldung:

Andrea Welzenbach

✉ info@lebensberatung-welzenbach.de

☎ **0931 97096722**

