

ADHS & PARTNERSCHAFT

Bewegung in der Kleingruppe – Gemeinsam stark!

Hast du ADHS oder bist du Partner*in eines ADHS-Betroffenen?
Möchtest du lernen, den Alltag besser zu meistern, Stress zu reduzieren und eine positive Haltung für dich und deine Partnerschaft zu entwickeln?



Dann bist du hier genau richtig!

In unserer Kleingruppe (3–8 Teilnehmer*innen) bieten wir dir:



- ✓ Austausch in einem unterstützenden Umfeld
- ✓ Neue Energie durch gezielte Bewegungs- und Atemübungen
- ✓ Strategien für mehr Gelassenheit und Balance im Alltag
- ✓ Übungen zur Entspannung & zum Auspowern


Weil wir gemeinsam stärker sind und Herausforderungen positiv gestalten können!

17 Wann & Wo?

-  Freitags, 9–12 Uhr (sechs Sitzungen à 60 Minuten)
-  Laufender Einstieg möglich

Zwei Kursangebote:

-  Kurs für ADHS-Betroffene
-  Kurs für Angehörige

 **Kosten:** CHF 300.–
(Oft von Zusatzversicherungen gedeckt!)

Jetzt anmelden & mehr erfahren:

-  aktiv-komplementaertherapie@gmail.com
-  Olivia Rasser: 079 235 56 02

Sei dabei und lass uns gemeinsam den Weg zu mehr Gelassenheit und Verständnis im Alltag gehen! 🚀💙