

KREATIVER WORKSHOP FÜR FRAUEN

MEIN ADHS MIND-MIX



Kennst du das Gefühl, dass dein Kopf nie stillsteht?

- Gedanken springen.
- Ideen expoldieren.
- Null Struktur.

Zeit, dem inneren Chaos ein Bild zu geben!

18. APR 2026 | 13 - 17 UHR

HIER
ANMELDEN:



ZÜRICH | 180 CHF

KREATIVER WORKSHOP FÜR FRAUEN

MEIN ADHS

MIND-MIX



WAS ERWARTET DICH?

- Die Gestaltung einer Collage, die zeigt was dein Mind-Mix bietet
- Austausch mit Frauen, die ähnliche Erfahrungen machen wie du
- ADHS-Wissen für Frauen: Verständlich und praxisnah vermittelt
- Erlebe Verbundenheit in einer engagierten und kleinen Gruppe
- Tipps und Tricks für mehr Ruhe in deinen Emotionen

IRENE BEGLEITET DICH

Coach | Erwachsenenbildnerin | Organisationsberaterin
25 Jahre Erfahrung in der Begleitung von Erwachsenen
Schwerpunkt: Neurodivergenz & Kunst in der Beratung



CONTACT@IRENEBRUN.CH



IRENEBRUN.CH