

KREATIVER WORKSHOP FÜR FRAUEN

MEINE ADHS AKKU-STATION



Kennst du das Gefühl, wenn einfach nichts mehr geht?

- Der Akku blinkt rot.
- Der Kopf ist voll.
- Der Körper ist leer.

Zeit, dich daran zu erinnern, wie du deinen Akku aufladen kannst!

29. NOV 2025 | 13 - 17 UHR

HIER
ANMELDEN:



ZÜRICH | 180 CHF

KREATIVER WORKSHOP FÜR FRAUEN

MEINE ADHS

AKKU-STATION

own Rhythm.

Dasen des Lebens

ULINARISCHE ROMANTIK

HOBBY

Träume

ANTASIA

ilme, über die
an lange redet

he Family of Women

lang Sommer

E FRÜCHTCHEN

VIA

DECKEN

essen.

EBE EINGESTELLT

UP, UP AND AWAY

NÄCHTE IM LICHT

Stimmung am Strand

TANZ DES LEBENS

Pause im Schatten

WAS ERWARTET DICH?

- Die Gestaltung einer Collage mit deinen Energie-Füllern
- 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 Kraft und Auftanken

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