



ADHS / ADS BESSER VERSTEHEN

**Kursreihe in Meilen
Vier gemeinsame Abende
Herbst 2026**



ADHS und ADS im Erwachsenenalter / Verstehen und den eigenen Weg gestalten

VIER ABENDE, UM ADHS BESSER ZU VERSTEHEN UND NEUE STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG ZU ENTWICKELN.

Hintergrund

ADHS beeinflusst Aufmerksamkeit, Gefühlsregulation und den Umgang mit alltäglichen Belastungen. In dieser Kursreihe lernen Sie, die Zusammenhänge besser zu verstehen, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und persönliche Ressourcen gezielt zu stärken.

Was Sie erwartet

- Wünsche und persönliche Ziele klären
- ADHS, Aufmerksamkeit und das Nervensystem besser verstehen
- Stressmanagement mit Stimmungsbarometer und Belastungsskala
- Achtsamkeit, Selbstkontrolle und Selbststeuerung stärken
- Innere Antreiber und Beziehungsmuster erkennen
- Gefühle regulieren – von Co-Regulation zu mehr Selbstregulation
- Selbstwert, Selbstfürsorge und persönliche Ressourcen stärken

So arbeiten wir

In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre entstehen durch den Austausch neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Achtsamkeit, Psychoedukation, Körperwahrnehmung und kreatives Gestalten werden mit Methoden der Lösungsorientierten Maltherapie (LOM®), Somatic Experiencing® und Transaktionsanalyse verbunden. So entstehen konkrete Strategien, die sich nachhaltig in Alltag, Beruf und Beziehungen integrieren lassen.

Informationen

- **Geschlossene Gruppe**
6–10 Teilnehmende. Die Teilnahme an allen Terminen ist erwünscht.
- **Termine**
09.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.2026
jeweils mittwochs, 18.30–19.45 Uhr
Weitere Termine für 2027 folgen.
- **Ort**
Bergstrasse 97, 8706 Meilen

Kursleitung

- **Isolde Reber**
MBSR-Lehrerin, Stressbewältigung durch Achtsamkeit / mbsr-reber.com
- **Nadja Weber**
Eidg. Dipl. Kunsttherapeutin ED,
Kunsttherapie, Psychologische Beratung /
nadja-weber.ch

Kosten

- **CHF 660.–**
Eine teilweise Kostenübernahme durch die Zusatzversicherung (VVG) ist möglich. Bitte klären Sie dies vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse ab. Tarif 590, ZSR-Nr. K 69 58 64, Anerkannt EMR und ASCA

Anmeldung

- **Nadja Weber**
info@nadja-weber.ch
079 550 10 80



NADJA WEBER