

Kursreihe – Überreizt? Gestresst? Fremdbestimmt?



ABÄ FAHRÄ

Corinne Morgenegg, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Sonja Thurnherr, BSc Angewandte Psychologie
Zürichstrasse 38, 8306 Brüttisellen | abä-fahrä.ch

Erlebst du dich als besonders reizempfindlich? Vermutest du ADHS?
Fühlst du dich erschöpft und überfordert?

In unserer psychologisch fundierten Kursreihe lernst du im Austausch mit anderen:

- Dein Nervensystem zu verstehen & regulieren
- Was Neurodiversität bedeutet
- Wie Reizverarbeitung, Emotionen & Stress zusammenhängen
- Strategien für dein Leben zu entwickeln

Kursreihe mit wechselnden Schwerpunkten jeweils freitags 15 - 17 Uhr.
Du kannst die Kurse einzeln oder im Abo buchen.
Einzelkurs CHF 65 oder 4er-Paket CHF 240.

Weitere Infos zu Kursinhalten,
Kursdaten und Anmeldung:

