



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT
CenterForMindfulness.ch GmbH

HABEN WIR IHR
INTERESSE GEWECKT?

Aktuelle Termine,
Anmeldung + Info
finden Sie auf unserer
Website:



Online und in Zürich

ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR ERWACHSENE MIT **ADHS**

MAPs Kurse mit Mariska Praktiek

Erwachsene mit **ADHS** erleben oft Herausforderungen wie schnellen Fokusverlust, emotionale Dysregulation und erhöhten Stress.

Das "Mindful Awareness Practices (MAPs) für Erwachsene mit **ADHS**"-Programm bietet eine speziell auf Erwachsene mit **ADHS** zugeschnittene Achtsamkeitsschulung und zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit zu schärfen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern, was zu einer besseren Handhabung dieser Symptome führen kann.