

NEU ab Herbst 2026 im Zentrum Neuhof in Buchs SG:

ELTERNTRAINING Neurodivergenz

-> für Eltern von Kindern mit ADHS, ASS, HSP, AuDHS, etc.

Gruppen-Elterncoaching mit Psychoedukation rund um Neurodivergenz, vermitteln von alltagstauglichen Werkzeugen für den Familienalltag und einüben von unterstützenden Entspannungsmethoden, die sich eignen auch mit den Kindern zusammen durchzuführen.

Termine Herbst 2026, 6x an einem Dienstag: 19.30 – 21.00 Uhr

- 1. September 2026
- 8. September 2026
- 22. September 2026
- 27. Oktober 2026
- 3. November 2026
- 17. November 2026

Elterntraining Neurodivergenz - ein praxisnahes Gruppencoaching für Eltern von Kindern mit neurodivergenten Besonderheiten. Ein Raum für Verstehen, Orientierung, Entlastung und konkrete Unterstützung im Familienalltag.

Was erwartet dich?

- ✓ Psychoedukation rund um Neurodivergenz und den neurodivergenten Besonderheiten im Familienalltag
- ✓ Verstehen von Verhalten, Stressmustern, Reizverarbeitung und verschiedener neurodivergenter Bedürfnisse
- ✓ Hilfreiche Tools für Struktur, Kommunikation, Co-Regulation und Entlastung im Alltag
- ✓ Austausch und Reflexion in einem wertschätzenden Rahmen mit anderen Eltern
- ✓ Elemente aus dem Autogenen Training (AT), der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) und Achtsamkeitsübungen zur Beruhigung des Nervensystems, zur Stärkung der Selbstregulation und für mehr Ruhe im Familienalltag

Format: kleine, unterstützende Gruppe mit Fokus auf Verstehen, Stärken, Regulieren und alltagstaugliches Umsetzen.

Kurskosten: CHF 290.—

teilweise von Zusatzvers. der Krankenkassen anerkannt (EMR- und ASCA-Anerkennung)

Kursleitung: Judith Jörg-Candreia, Dipl. Psychologische Einzel-, Paar- und Familienberaterin IKP, Psychosoziale Beraterin SGfB mit Spezialisierung auf Neurodivergenz (HSP, ADHS, ASS, etc.), Zert. Coach für Autogenes Training und Entspannungsmethoden

Anmeldung: WhatsApp: 0041 77 432 54 60, per E-Mail: judith.joerg@hin.ch
oder via Website: www.beziehungsberatungspraxis.ch