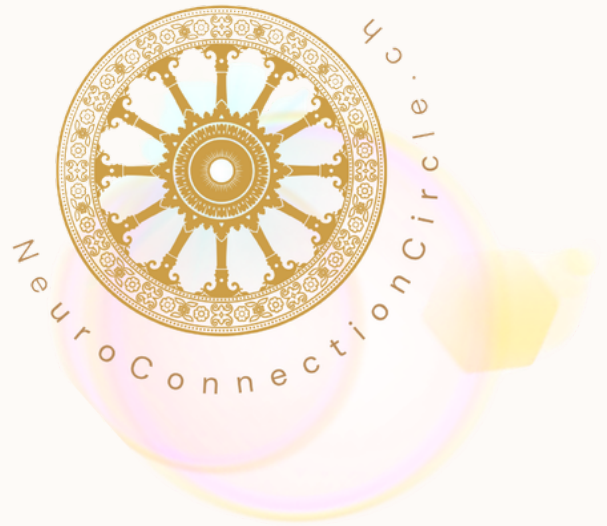




NeuroConnectionCircle

Veränderung beginnt mit dem tiefen Gefühl, endlich verstanden zu werden. Genau dafür schaffen wir einen geschützten Raum – für dich: Ein ganzes Jahr Wegbegleitung für Frauen mit ADHS, Hochsensibilität oder dem Gefühl, neurodivergent zu sein – unabhängig davon, ob eine Diagnose besteht oder nicht.

Wir treffen uns regelmässig in einer wertschätzenden und vertrauten Gruppe. Gemeinsam erforschen wir, wie ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Nervensystem gelingen kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir uns selbst durch Zuwendung, Selbstmitgefühl und Selbstwahrnehmung besser verstehen und unseren ganz eigenen Weg leben können. Wir freuen uns auf dich!

Intro: Info-Abend 9.9.2026 von 18.30–20 Uhr, CHF 20 – wird bei Buchung des Jahreszyklus angerechnet, Anmeldung per Mail erwünscht.

Daten: 25.10.26 | 17.1.27 | 21.3.27 | 6.6.27 | 29.8.27 | 31.10.27, jeweils 10–13 Uhr, Snacks & Getränke inklusive

Ort: Altstadt Winterthur, Badgasse 3, 8400 Winterthur

Leitungs-Duo: Nicole A. Baur (Psychologin & ADHS-Coach) und Silke Ruhnau (Atem- & Körpertherapeutin)

Inhalt: Atem- & Körperübungen, Wissen über das Nervensystem und Regulationsmöglichkeiten, Fachinputs, Austausch mit Schwerpunkt AHDS & HSP. Zwischen den Daten sind Einzeltermine beim Leitungs-Duo verfügbar.

Kosten: CHF 840 | Eine Beteiligung durch die Krankenkasse (Zusatzversicherung) ist möglich. Die Abklärung liegt in der Verantwortung der Teilnehmerinnen | Bezahlung vor Beginn per Twint oder Überweisung, Ratenzahlung in zwei Teilen möglich.

NeuroConnectionCircle.ch | Welcome@NeuroConnectionCircle.ch

NeuroConnectionCircle



Ich begleite Frauen in allen Lebensphasen dabei, vom Funktionieren ins Spüren zu kommen – und aus einem tieferen Verständnis für sich selbst ihre eigene Kraft zu entdecken. Als Atem- und Körpertherapeutin erlebe ich immer wieder, wie heilsam es ist, sich selbst besser zu verstehen und dem eigenen Nervensystem mit Mitgefühl zu begegnen.

Genau dafür schaffe ich Räume: Orte, an denen Frauen ankommen dürfen – besonders jene, die die Welt intensiver wahrnehmen oder anders verarbeiten – und in einer Gemeinschaft Verständnis, Sicherheit und Verbundenheit erleben.

Silke Ruhnau | silkeruhnau.ch

Meine Mission ist es, Verständnis für Neurodivergenz zu schaffen. Für mehr Selbstannahme, gegenseitige Akzeptanz und ein Umfeld, das neurodivergente Menschen in ihrer Einzigartigkeit wertschätzt.

Mit meinem Hintergrund in Psychologie, Kommunikation und Beratung begleite ich neurodivergente Menschen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und ihr Erleben besser einzuordnen.

Im Circle schaffen wir einen Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen – einen Ort, an dem Erfahrungen geteilt, Wissen erweitert und neue Wege entdeckt werden können.

Nicole Anja Baur | nibapower.ch

