

# Workshops & Seminare



*Stress abbauen & Klarheit gewinnen.*

*Endlich wieder durchatmen.*

## *Erkennst du dich hier wieder?*

- Mein Kopf hört einfach nicht auf
- Ich funktioniere – aber ich lebe nicht wirklich
- Ich bin ständig müde, egal wie viel ich schlafe
- Ich reagiere auf Kleinigkeiten über
- Ich weiß nicht mehr, wie sich Ruhe anfühlt

**Zwei oder mehr markiert?**

**Dieser Workshop ist für dich.**

## *In diesem Workshop lernst du:*

Wie chronischer Stress deinen Körper und Geist beeinflusst – und warum du nicht einfach "abschalten" kannst

Wie du die Gedankenspirale erkennst und konkret unterbrichst

Sofort anwendbare Techniken für akute Stressmomente im Alltag

Wie du eine Routine aufbaust, die dich trägt – statt erschöpft

Den ersten Schritt zu einem Leben, das sich leichter anfühlt

## *WARUM DIESER WORKSHOP ?*



# Workshops & Seminare



## *Stress abbauen & Klarheit gewinnen.*

*Endlich wieder durchatmen.*

Du machst alles richtig. Du schläfst. Du isst. Du bewegst dich. Und trotzdem bist du erschöpft.

Chronischer Stress ist kein Zeichen von Schwäche. Er ist das Ergebnis eines Lebens, das zu viel fordert – ohne dir je beizubringen, wie man wirklich abschaltet.

Dein Körper sendet Signale : Schlafprobleme, Gereiztheit, Gedankenkarussell, Erschöpfung. Das sind keine Übertreibungen. Das sind Hilfeschreie.

*Dieser Workshop gibt dir die Werkzeuge, die niemand dir je gegeben hat.*

*"Es tut gut zu sehen, wie das, was für mich völlig verworren war, geordnet, aufgebaut und strukturiert wird. Die Verbesserungsansätze erscheinen mir interessant zu erkunden."*

– C., Lehrerin, 36–45 Jahre

## *Was du hier finden und nicht finden wirst:*



- Kein "Entspann dich einfach"
- Keine Atemübungen ohne Erklärung
- Kein Ratschlag, den du schon kennst



- Ehrliches Verständnis warum du so bist
- Konkrete Techniken die sofort wirken
- Eine Begleitung, die selbst diesen Weg gegangen ist

## *Format*

Dauer	Ort	Sprache	Format
0,5 · 1 · 2 Tage	Online oder Düsseldorf	Deutsch · Français	6–14 Personen

# Workshops & Seminare



*Stress abbauen & Klarheit gewinnen.*

*Endlich wieder durchatmen.*

*Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.*

*Wann hast du das letzte Mal wirklich zur Ruhe gekommen — ohne schlechtes Gewissen und ohne To-do-Liste?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Du musst es niemandem zeigen. Es auszusprechen — auch nur schriftlich — ist bereits der erste Schritt.*

**Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen.**

**Mach den ersten Schritt.**

*Du entscheidest. Your life, your rules.*



**Ehrlich gesagt**

*Dieser Workshop ersetzt keine Therapie. Bei akuter Krise — schreib mir trotzdem. Ich helfe dir, die richtige Unterstützung zu finden. Kostenlos. Ohne Verpflichtung.*

**Kostenvoranschlag anfragen — kostenlos & unverbindlich**

Schreib mir, für wie viele Personen und welches Format — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

**[schweitzerdoriane@gmail.com](mailto:schweitzerdoriane@gmail.com) · [rivacoaching.com](http://rivacoaching.com)**

© 2026 RIVA Coaching — Doriane Schweitzer · Alle Rechte vorbehalten / Tous droits réservés. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung oder Weitergabe ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist untersagt. Ce document est protégé. Toute reproduction sans autorisation est interdite.