

# Alle Angebote — für dich



*Finde deinen Weg.*

## *Dein erster Schritt — oder dein Weg*

<p><b>EINSTIEG · FLEXIBEL · EINMALIG</b> <i>Einzelsitzung &amp; Begleitung</i></p> <p>60–90 Min. · Mit Dokument</p> <p>Persönlicher Bericht inklusive</p> <p>Einmalig oder regelmäßig</p> <p>Kein Commitment</p>	<p><b>METHODE · SELBSTSTÄNDIG</b> <i>RESET</i></p> <p>28 Tage · Alleine · Strukturiert</p> <p>Klare 28-Tage-Struktur</p> <p>PDF + Audio + Bonus</p> <p>10–15 Min. pro Tag</p>	<p><b>METHODE · 1:1 COACHING</b> <i>ALIVE</i></p> <p>8 Wochen · Mit mir · Tiefe Begleitung</p> <p>1 Sitzung/Woche (1h)</p> <p>WhatsApp-Begleitung</p> <p>Vom Überleben zum Leben</p>
--	---	--

## *Workshops & Seminare — gezielt. Intensiv. Konkret.*

<p><b>WORKSHOP</b> <i>Trauma verstehen</i></p> <p>0,5–2 Tage · Online oder vor Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsmuster verstehen</li> <li>• Automatismen unterbrechen</li> <li>• Innere Sicherheit aufbauen</li> </ul>	<p><b>WORKSHOP</b> <i>Selbstbewusstsein aufbauen</i></p> <p>0,5–2 Tage · Online oder vor Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstzweifel erkennen</li> <li>• Grenzen setzen lernen</li> <li>• Vertrauen zurückgewinnen</li> </ul>	<p><b>WORKSHOP</b> <i>Stress abbauen &amp; Klarheit</i></p> <p>0,5–2 Tage · Online oder vor Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressmuster erkennen</li> <li>• Sofort-Techniken anwenden</li> <li>• Nachhaltige Routine aufbauen</li> </ul>
---	--	--

## *Maßgeschneidertes Angebot — wenn nichts davon genau passt.*

<p><b>PERSONALISIERT · FLEXIBEL · NURFÜRDICH</b> <i>Personalisierter Workshop oder Coaching</i></p> <p>Dein Thema. Dein Tempo. Dein Format.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thema nach deinen Bedürfnissen — Kombination möglich</li> <li>• Format vollständig angepasst — 0,5 Tag bis 8 Wochen</li> <li>• Online oder vor Ort — du wählst vollständig frei</li> <li>• Ein Erlebnis, das wirklich nur für dich gemacht wurde</li> </ul>	<p><b>Alle Workshops</b></p> <p>0,5 Tag · 1 Tag · 2 Tage  </p> <p>Online oder vor Ort in Düsseldorf  </p> <p>Deutsch &amp; Français  </p> <p>6–14 Personen</p>
--	--

*Alle Angebote basieren auf der ALIVE Methode — entwickelt aus echter Erfahrung, nicht aus einem Lehrbuch. Kein vorgefertigtes Programm. Nur das, was wirklich funktioniert.*

# Alle Angebote — für dich



*Finde deinen Weg.*

*Im Detail — was dich bei jedem Angebot erwartet*

## *Einzelsitzung & Begleitung*

Einmalig oder regelmäßig · Mit persönlichem Dokument.

EINSTIEG · FLEXIBEL · KEIN COMMITMENT

### **Für dich, wenn :**

- Du weißt nicht, welches Angebot zu dir passt
- Du brauchst einen ehrlichen Blick von außen
- Du möchtest sprechen — ohne Verpflichtung für danach

### **Was dich erwartet :**

- Einmalige Sitzung (60–90 Min.) oder regelmäßige Begleitung
- Persönliches Dokument nach jeder Sitzung inklusive
- WhatsApp-Kontakt bei regelmäßiger Begleitung

## *RESET — 28 Tage*

Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

SELBSTSTÄNDIG · 28 TAGE

### **Für dich, wenn :**

- Du möchtest eigenständig und in deinem Tempo arbeiten
- Du hast keine Zeit für wöchentliche Termine
- Du brauchst Struktur — aber liebst Freiheit

### **Was dich erwartet :**

- 4 PDFs + Morgen & Abendroutine + Checkliste
- 10–15 Minuten täglich : Fokus · Übung · Reflexion
- Woche 1 Beruhigen · 2 Verstehen · 3 Verändern · 4 Stabilisieren

## *ALIVE — 8 Wochen*

Vom Überleben zum Leben.

MIT BEGLEITUNG · 8 WOCHEN

### **Für dich, wenn :**

- Du weißt, dass du persönliche Begleitung brauchst
- Du möchtest tief in deine Muster einsteigen
- Du bist bereit, wirklich in dich zu investieren

### **Was dich erwartet :**

- 1 Sitzung pro Woche (1 Stunde) · WhatsApp-Begleitung
- 5 Etappen : Ankommen · Verstehen · Interruptieren · Verändern · Entfalten
- Übungen · Audios · Routinen — alles angepasst an dich

## *Workshops — Trauma · Selbstbewusstsein · Stress*

Gezielt. Intensiv. Sofort anwendbar.

WORKSHOP · 0,5–2 TAGE · 6–14 PERSONEN

### **Für dich, wenn :**

- Ein konkretes Thema blockiert dich gerade
- Du möchtest in kurzer Zeit wirklich etwas bewegen
- Du suchst Austausch in einer kleinen Gruppe

### **Was dich erwartet :**

- Online oder vor Ort in Düsseldorf · Deutsch & Français
- Konkrete Werkzeuge die sofort im Alltag anwendbar sind
- Sicherer Rahmen · Kleine Gruppe · Echte Begleitung

## *Personalisiertes Angebot*

Dein Thema. Dein Tempo. Nur für dich.

PERSONALISIERT · FLEXIBEL

### **Für dich, wenn :**

- Kein Standardangebot passt genau zu dir
- Du hast ein sehr spezifisches Anliegen
- Du möchtest eine Kombination aus mehreren Themen

### **Was dich erwartet :**

- Thema und Format vollständig nach deinen Bedürfnissen
- Von 0,5 Tag Workshop bis 8 Wochen Coaching — alles möglich
- Erstes Gespräch kostenlos — dann gemeinsam gestalten

# Alle Angebote — für dich

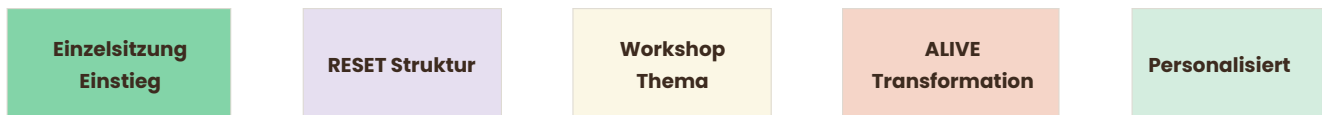


*Finde deinen Weg.*

## Vergleich — alle Angebote auf einen Blick

	Einzel- sitzung	RESET	ALIVE	Workshop	Personali- siert
<b>Format</b>	1:1 Sitzung	PDF+Audio	1:1 Sitzung	Gruppe	<b>Flexibel</b>
<b>Dauer</b>	60–90 Min.	28 Tage	8 Wochen	0,5–2 Tage	<b>Nach Bedarf</b>
<b>Begleitung</b>	Mit mir	Alleine	Mit mir	Gruppe	<b>Mit mir</b>
<b>Dokument</b>		PDFs	Audios+PDFs	Werkzeuge	
<b>Commitment</b>	<b>Keins</b>	28 Tage - 4x	8 Wochen- 8X	1–2 Tage	<b>Flexibel</b>
<b>Online</b>					
<b>Vor Ort</b>					
<b>Sprache</b>	DE · FR	DE · FR	DE · FR	DE · FR	DE · FR
<b>Preis</b>	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage

### Dein möglicher Weg



*Klarheit gewinnen · Schnell transformieren · Tief arbeiten · Rekonstruieren · Personalisieren*

*"Du hast ein echtes Talent dafür, Menschen und ihre innere Realität zu erkennen — mit viel Sanftheit und Feingefühl."*

— J., Illustratorin, 36–45 Jahre

### *Noch unsicher?*

Mach den kostenlosen Quiz — 3 Minuten, und du weißt genau was zu dir passt.

[rivacoaching.com](https://rivacoaching.com)

### *Bereit?*

Schreib mir — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

[schweitzerdoriane@gmail.com](mailto:schweitzerdoriane@gmail.com)  
[rivacoaching.com](https://rivacoaching.com)