

Alle Angebote — für dich



Finde deinen Weg.

Dein erster Schritt — oder dein Weg

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

Workshops & Seminare — gezielt. Intensiv. Konkret.

WORKSHOP <i>Trauma verstehen</i> 1/2–2 Tage · Online oder vor Ort • Reaktionsmuster verstehen • Automatismen unterbrechen • Innere Sicherheit aufbauen	WORKSHOP <i>Selbstbewusstsein aufbauen</i> 1/2–2 Tage · Online oder vor Ort • Selbstzweifel erkennen • Grenzen setzen lernen • Vertrauen zurückgewinnen	WORKSHOP <i>Stress abbauen & Klarheit</i> 1/2–2 Tage · Online oder vor Ort • Stressmuster erkennen • Soforttechniken anwenden • Nachhaltige Routine aufbauen
--	---	--

Maßgeschneidertes Angebot — wenn nichts davon genau passt.

PERSONALISIERT · FLEXIBEL · NURFÜRDICH <i>Personalisierter Workshop oder Coaching</i> Dein Thema. Dein Tempo. Dein Format. • Thema nach deinen Bedürfnissen — Kombination möglich • Format vollständig angepasst — 1/2 Tag bis 8 Wochen • Online oder vor Ort — du wählst vollständig frei • Ein Erlebnis, das wirklich nur für dich gemacht wurde	Alle Workshops 1/2 Tag · 1 Tag · 2 Tage Online oder vor Ort in Düsseldorf Deutsch & Français 6–14 Personen
---	--

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 — ganz ohne Verpflichtung

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 · Woche 2: Verstehen ·
- Woche 3: Verändern · Woche 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 · 1/2 – 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 1/2-Tages 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	Personalisiert
Format	1:1 Sitzung	PDF + Audio	1:1 Sitzung	Gruppe	Flexibel
Dauer	60–90 Min.	28 Tage	8 Wochen	1/2–2 Tage	Nach Bedarf
Begleitung	Mit mir	Alleine	Mit mir	Gruppe	Mit mir
Dokument		PDFs	Audios + PDFs	Werkzeuge	
Commitment	Keins	28 Tage – 4x	8 Wochen – 8x	1–2 Tage	Flexibel
Online					
Vor Ort					
Sprache	DE · FR	DE · FR	DE · FR	DE · FR	DE · FR
Preis	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage

Dein möglicher Weg

Einzel-sitzung Einstieg	RESET Struktur	Workshop Thema	ALIVE Transformation	Personalisiert
------------------------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------------

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 das kostenlose Quiz — 3 Minuten, und du weißt genau, was zu dir passt.

rivayourlifeyourrules.de

Bereit?

Schreib mir — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

rivayourlifeyourrules.de