

Workshops & Seminare



Stress abbauen & Klarheit gewinnen.

Endlich wieder durchatmen.

Erkennst du dich hier wieder?

- Meine Gedanken hören einfach nicht auf zu denken
- Ich funktioniere — aber ich lebe nicht wirklich
- Ich bin ständig müde – egal, wie viel ich schlafe
- Ich reagiere sehr empfindlich auf Kleinigkeiten
- 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 Stress-Momente im Alltag
- Wie du eine Routine aufbaust, die dich trägt — statt dich weiter zu erschöpfen
- 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 dir bisher niemand gezeigt hat..

"Es tut gut zu sehen, wie das, was für mich völlig verworren war, geordnet, aufgebaut und strukturiert wird. Die Ansätze fühlen sich endlich sinnvoll und umsetzbar an."

— C., Lehrerin, 36–45 Jahre

Was du hier finden wirst – und was nicht:



- 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
1/2 · 1 Tag · 2 Tage	Online oder vor Ort in Düsseldorf	Deutsch · Français	6–14 Personen

Workshops & Seminare



Stress abbauen & Klarheit gewinnen.

Endlich wieder durchatmen.

Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.

Wann bist 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.

Kostenvoranschlag anfragen — kostenlos & unverbindlich

Schreib mir, für wie viele Personen und in welchem Format du den Workshop planst — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

rivayourlifeyourrules.de · rivayourlifeyourrules.de