

Workshops & Seminare



Trauma verstehen.

Endlich frei werden.

Erkennst du dich hier wieder?

- Ich schlafe seit Wochen schlecht
- Ich reagiere manchmal, ohne zu verstehen, warum
- Ich trage etwas mit mir, das ich nie ausgesprochen habe
- Ich fühle mich oft allein
- Ich weiß, dass sich etwas verändern muss

**Zwei oder mehr markiert ?
Dieser Workshop ist für dich.**

In diesem Workshop lernst du:

- Warum du so reagierst, wie du reagierst — und dass das einen Grund hat
- Wie vergangene Erlebnisse dein heutiges Verhalten steuern — ohne dass du es merkst
- Wie du diese automatischen Reaktionen erkennst, unterbrichst und veränderst
- Wie du wieder Kontrolle bekommst — über deine Gedanken, deine Reaktionen, dein Leben
- Den ersten echten Schritt in Richtung innerer Freiheit — machbar, konkret und ohne Druck

WARUM DIESER WORKSHOP?



Workshops & Seminare



Trauma verstehen.

Endlich frei werden.

Etwas ist passiert. Vielleicht vor einem Jahr — vielleicht vor zwanzig Jahren und du trägst es immer noch in dir. Nicht, weil du schwach bist, sondern weil niemand dir je wirklich gezeigt hat, wie man es loslässt.

Vielleicht war es ein Jobverlust, eine Trennung, eine toxische Beziehung, körperliche Gewalt, finanzielle Not, tiefe Einsamkeit oder etwas, das du noch nie laut ausgesprochen hast. Du weißt, wovon ich spreche. Ich auch.

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

— J., Illustratorin, 36–45 Jahre

Was du hier finden wirst – und was nicht:



- Keine Urteile.
- Keine Schubladen.
- Kein "Stell dich nicht so an."



- Einen sicheren Raum.
- Menschen, die verstehen.
- 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



Trauma verstehen.

Endlich frei werden.

Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.

Was trägst du gerade in dir, das du noch niemandem gesagt hast?

.....

.....

.....

.....

.....

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](mailto:info@rivayourlifeyourrules.de)