

# 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, das ich nie ausgesprochen habe
- Ich fühle mich oft allein damit
- 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, ohne Druck

## *WARUM DIESER WORKSHOP ?*

**Kündigung**

Trennung in der Partnerschaft

Trennung von einem toxischen Vater

Verlust des Selbstvertrauens

Neuer Job

Umzug in ein anderes Land

Spirituelle Wiederaufbau

Überschuldungsdossier

Körperliche Übergriffe

Veränderung von Gewohnheiten (Essen, Bewegung)

Eine Gewichtszunahme von 11kg in 4 Monaten

Ängste

Einsamkeit

Eine unmögliche und toxische Liebe

Berufliche Veränderung

Neuer beruflicher Weg mit Sinn & Erfüllung

Gesunde, nährnde Beziehungen

Heilung der Vaterwunde

Starkes Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl

Berufung leben

Ein Zuhause, das sich richtig anfühlt

Tiefe spirituelle Verbindung & innerer Frieden

Finanzielle Freiheit & Stabilität

Sicherheit im Körper & innere Stärke

Gesunde Gewohnheiten, die guttun

Wohlfühlgewicht & Körperliebe

Innere Ruhe & Vertrauen

Selbstliebe & erfüllende Beziehungen

Erfolg & Erfüllung im Beruf

# Workshops & Seminare



*Trauma verstehen.*

*Endlich frei werden.*

Etwas ist passiert. Vielleicht vor einem Jahr – vielleicht vor zwanzig. Und du trägst es noch. 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 und nicht finden wirst:*



- 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
0,5 · 1 · 2 Tage	Online oder Düsseldorf	Deutsch · Français	6–14 Personen

# Workshops & Seminare



*Trauma verstehen.*

*Endlich frei werden.*

*Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.*

*Was trägst du gerade, 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. 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.