



WELCOME TO MY
Newsletter

◆
**Neuer
 Praxisraum**



Seit einiger Zeit ist in mir der Wunsch gewachsen, einen eigenen Praxisraum zu haben. Diesen Wunsch konnte ich mir erfüllen. Ich freue mich, euch nun an der Florastrasse 53 in Uster begrüßen zu können.

Mein schöner, heller Raum befindet sich im 1. OG. Für die Klient:innen hat es neu ein Sofa, auf dem man bequem sitzen und liegen kann. Die feinen, natürlichen Farben strahlen ein Gefühl von Geborgenheit aus. Du bist herzlich willkommen!



In diesem Newsletter findest du:

Aktuelles, Workshop, Download und mehr. Bitte weiterlesen.



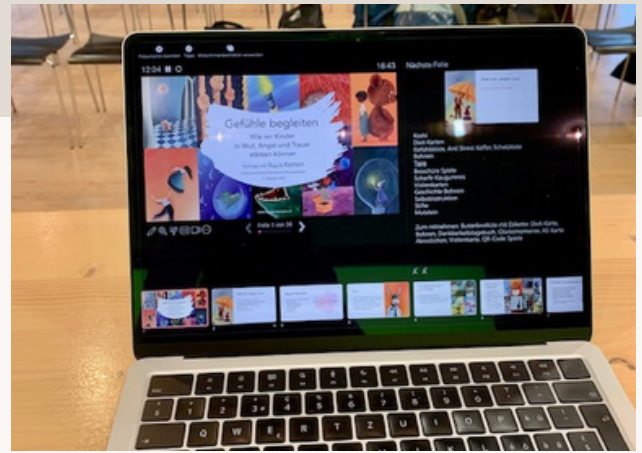
Aromatherapie

WÄHLE DEINEN DUFT

Neu halte ich im Eingangsbereich eine erlesene Auswahl an Raumsprays bereit, die du am Anfang oder Ende einer Beratung verwenden kannst. Die Mischungen habe ich selber mit natürlichen ätherischen Ölen von farfalla oder Damascena hergestellt.

Ätherische Öle wirken auf das limbische System, indem Duftmoleküle über den Geruchssinn Impulse an das Gehirn weiterleiten. Im limbischen System sitzen Emotionen, Gedächtnis und Triebe. Duftstoffe können dadurch schnell Stimmungen beeinflussen, Erinnerungen wecken oder Reaktionen des Hormonsystems auslösen.

[MEHR INFOS](#)



Vortrag Gefühle

KINDER BEGLEITEN

Im Oktober 2025 durfte ich an der Primarschule Schwerzenbach einen Vortrag zum Thema Umgang mit Gefühlen bei Kindern halten. War toll!

[DOWNLOAD HANDOUT](#)



Yoga Workshop

RELAX & FLOW - YOGA FÜR MEHR ENERGIE UND TIEFE ENTSPANNUNG

Freitag, 23.1.2026, 18 - 20 Uhr
Spiegelsaal, Schulhaus Hatzenbühl,
Nürensdorf

[INFO UND ANMELDUNG](#)

Meine Methoden

GESPRÄCH, MEDITATION, AUFSTELLUNG,
TIERSYMBOLLE, KREATIVES, HYPNOSE USW.

Die Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP hat einen ganzheitlichen, erlebniszentrierten Ansatz. Die Grundlage dafür bildet die Gestalttherapie.

Aus Tools wie Meditation, Atemtechniken, Yoga, Aufstellung mit Tierfiguren, leerer Stuhl und anderen Körperübungen gehen wir gemeinsam auf den Grund, was dich aus deiner Mitte bringt. Dadurch kannst du deine Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten und ganzheitlich neue Einsichten gewinnen. Hypnose unterstützt das alles bestens.

Meine psychologischen Beratungen können teilweise angerechnet werden (Methode 195. Gestalttherapie, ZSR: F041664). Bitte informiere dich im Voraus bei deiner Zusatzversicherung.

Am 1.12.2025 findet am IKP der Info-Abend Körperzentrierte Psychologische Beratung statt, an dem ich als Co-Leiterin mitwirken werde.



Neue Öffnungszeiten

FAST JEDEN TAG FÜR DICH DA

Termine nach Vereinbarung:

Montag, Dienstag, Mittwochnachmittag, Donnerstagabend,
Freitagnachmittag, Samstagvormittag

076 262 06 29 | mail@regula-riemann.ch

WWW.REGULA-RIETMANN.CH