

E-Mail 1: Ein gesunder und bindungssicherer Start ins Leben

Betreff: **Wie Du die Grundlage für ein erfülltes Familienleben legst**

Liebe/r [Name],

stell Dir vor, Dein Baby wird in eine Welt geboren, in der Liebe, Achtsamkeit und Ruhe den Alltag bestimmen. Ein sicherer Start ins Leben ist das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können. Doch oft sieht die Realität anders aus: Dauerstress, Überforderung und gesellschaftlicher Druck nehmen uns die Möglichkeit, wirklich präsent als Mütter und Väter im Alltag da zu sein 🧑🧒.

Viele Eltern „straucheln“ gerade so richtig, rotieren, fühlen sich überfordert, jede 3. Mama zeigt schon mal Anzeichen von einem Mamaburnout oder längerfristiger Überforderung, Dauerstress und Überspannung. Und die Zahlen durch technische Krankenkasse & Universitätsstudien steigen, dass gerade in diesem Bereich die Dunkelziffern noch viel grösser sind. Wann beginnt wirklich ein Elternburnout? Wann ist es nur Überforderung, nicht nur mit kleinen, sondern auch mit älteren Kindern? Was hat die intensive Zeit Zuhause auch während der Pandemie mit Familien gemacht? Wie können Familien im täglichen Alltag zwischen Erwartungsdruck, gesellschaftlichen Anforderungen und eigenen Ansprüche „gesund“ & „vital“ leben & auch auf sich aufpassen? Wie kannst Du für Dein Kind präsent sein, auch wenn ein großer Druck oder Stress auf Dir lastet 😞?

Beim Familienkongress „Familie der neuen Zeit III – Entspannt und glücklich Eltern statt ausgebrannt und gestresst“ vom 15.–29.03.2025 teilen über 35 ExpertInnen ihr Wissen, ihre praktischen Tools für den Alltag, egal, ob es sich um Energie, Spiritualität, Achtsamkeit, Mindset geht, wie Du den Familienalltag Bewusst gestalten und die ersten Lebensjahre deines Kindes Bindungsorientiert und entspannt erleben kannst, möglichst ohne Dauerstress und Dauerdruck.

Erfahre mehr über natürliche Geburt, bewusste Schwangerschaft, Elternzeit, Stressmanagement, Bewusste Paarzeit und auch wie Du dein eigenes Mamabusiness startest und vieles mehr.

👉 **Melde Dich jetzt kostenlos an und sichere Dir Deine Anti-Stress-Life-Hooks für das tägliche Leben:**

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/#aff=DEINDIGISTORENAME>

[ACHTUNG BITTE HIER NOCH DEINEN EIGENEN DIGISTORE ID LINK EINGEBEN!]

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/>

Deine Familie verdient einen Start voller Vertrauen und Verbindung. Komm mit auf diese Reise!

Herzlichst,
[Dein Name]


E-Mail 2: Raus aus dem Hamsterrad – Rein in mehr Leichtigkeit als Familie


Betreff: **Das Hamsterrad des Familienalltags – es gibt einen Weg hinaus!**

Liebe/r [Name],

Kennst Du das Gefühl, nur noch zu funktionieren? Dein Tag ist durchgetaktet, und für Dich selbst bleibt kaum Zeit? Viele Mamas und Papas erleben genau das – ein Hamsterrad aus Dauerstress und Überforderung. Ein von A nach B rennen, kaum Zeit haben, kaum ihre Kinder genießen können, kaum das machen können, was ihnen als Familie Kraft, Energie & Raum geht! Kaum Zeit für eigene Lösung, Zeit mit den Kids, Spielen, den eigenen Weg gehen?

Dabei gibt es Lösungen! Der **Familienkongress „Familie der neuen Zeit III – Entspannt und glücklich Eltern statt ausgebrannt und gestresst“ vom 15.–24.03.2025** zeigt Dir, wie Du Dein Mindset verändern kannst, direkt Stress abbaust und Du sofort mit Deiner Familie mehr Leichtigkeit und vor allem wieder tiefe Freude & Verbindung erleben kannst.

 **Wann?** 15.–29.03.2025

 **Wo?** Online und kostenlos

Freue Dich auf transformative Workshops, berührende Experten-Interviews, Lives, ein Abschlusslivepanel und eine fantastisch unterstützende Community von Soulfamilies, die Dich inspiriert, stärkt und die alle einen anderen Weg gehen!

 **Jetzt anmelden und Dein Anti-Stress-Geschenk sichern:**

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/#aff=DEINDIGISTORENAME>

[ACHTUNG BITTE HIER NOCH DEINEN EIGENEN DIGISTORE ID LINK EINGEBEN!]

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/>

Mach gleich den ersten Schritt raus aus der Überforderung und Daueranspannung – hinein in ein entspanntes verbindendes, gemeinsames Familienleben. Du wirst mit lauter besonderen Geschenken, Tools & Techniken überrascht, die Du noch ein Leben lang in Dein Familiensystem anwenden kannst,

Herzlichst,

[Dein Name]

E-Mail 3: Gemeinsam gegen das gesellschaftliche Phänomen „nur überleben“ in Familien

Betreff: **Lass uns Familienleben neu durch denken!**

Liebe/r [Name],

Viele Familien fühlen sich heute wie in einem Überlebenskampf. Stress, gesellschaftlicher Druck und unrealistische Erwartungen machen es schwer, wirklich als Familie entspannt, glücklich, zufrieden, gesund und zusammen zu leben. Doch es gibt eine Alternative: ein Leben, das von Verbindung, Achtsamkeit und innerem Frieden geprägt ist 🧑🏻🧑🏻🧒!

Genau darum geht es beim **Familienkongress „Familie der neuen Zeit“ vom 15.–29.03.2025**. Über 35 ExpertInnen teilen mit Dir wertvolle Tools für Stressmanagement, bewusste Beziehungsgestaltung und den Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit im gemeinsamen Familienalltag – Verbindung statt Trennung im modernen Familienmanagement 🧑🏻🧑🏻🧒.

👉 **Melde Dich jetzt kostenlos an:**

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/#aff=DEINDIGISTORENAME>

[ACHTUNG BITTE HIER NOCH DEINEN EIGENEN DIGISTORE ID LINK EINGEBEN!]

<https://familiederneuenzeit.mummydaddycoaching.com/>

Der Wandel beginnt in unseren Familien der neuen Zeit. Sei dabei und gestalte eine neue Zeit – für Dich und Deine Liebsten.

Von Herzen,

[Dein Name]