

# PROGRAMM



15.-29.03.25

## FAMILIENKONGRESS

MIT JANINE DIEHL & 36+ SPEAKERINNEN

FAMILIE DER NEUEN ZEIT III -

ENTSPANNT & GLÜCKLICH ELTERN  
STATT AUSGEBRANNT & GESTRESST

A photograph of two children wearing raincoats and hoods, looking towards the camera. The child on the right is smiling. The image is overlaid with a semi-transparent pink shape at the bottom.

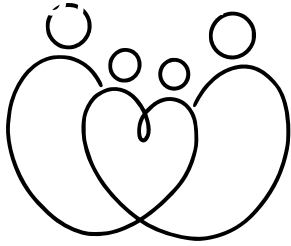
# 15 FANTASTISCHE TAGE TRANSFORMATION IN DEINEM FAMILIENLEBEN

MIT WORKSHOPS, INTERVIEWS,  
LIVE SESSIONS &  
ABSCHLUSSPANEL

**Jetzt anmelden!**



MINDSET  
ENERGIEARBEIT  
SPIRITUALITÄT  
YOGA & ENTSPANNUNG  
BEWUSSTSEIN  
ACHTSAMKEIT  
MENTAL LOAD  
ROLLENVERTEILUNGEN  
MODERNES FAMILIENLEBEN UVM.



# LIVE MAMA ENERGY BOOT CAMP

## JANINE DIEHL

**DO, 27.3., FR, 28.3. &  
SA, 29.3. 20-21.30H**



Janine Diehl ist system. Familientherapeutin, 2-fache Mutter, Familiencoach, Kongressleiterin, Speakerin, Moderatorin & begleitet seit über 15 Jahren Familien Bindungs- & Bedürfnisorientiert, sowohl nach den Bedürfnissen der Kinder, aber auch nach denen der Eltern zu schauen. Gleichzeitig setzt sich Janine stark für eine Bewusste Elternschaft und arbeitet präventiv mit Eltern bei Überforderung, Überlastung, Dauerstress & Mama-Burnout.

## INHALT

### IN 3 TAGEN ZU EINEM ENTSPANNTEM, GELASSENEN & FREUDVOLLEN FAMILIENLEBEN!

TAG1: Dein Familienleben - Die gesunde Work-Life- Balance in ein entspanntes & gelassenes Familienleben 2025 anheben! In deine klare Vision und Manifestation für dein Familienleben steigen!

TAG2: Deine Energiegeber und deine Energiefresser - Love it. Leave it. Sort it out! Strukturiere Dein Familienleben, deine Mental Load & dein Arbeitsleben nochmals um! Burn in - Brenne für Dinge, die dir wieder Energie geben, nutze die Zeit mit deinen Kindern & lerne klarere Grenzen zu setzen, so dass Freude, Spass & Leichtigkeit jeden Tag in deinem Alltag stehen!

TAG3: Touch - Mindset-, Energie-, Körper- & Nervensystemaktivierung - Lerne dein Körper zu beruhigen & - Higher Self Meditation - Werde zu der Mama und Papa, die Du schon immer sein wolltest!



**NUR FÜR TEILNEHMER DES  
HAPPY MUMMY BUNDLES**





Diese Interviews  
sind für 24 Stunden  
kostenfrei online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF



**14.03.**  
20h Live-  
Kongresseröffnung  
mit Janine Diehl

Wir feiern den Auftakt des Kongresses, ich zeige erste Tools, Tipps & Tricks aus dem Familienmanagement & Umgang mit Stress und zeige euch die wichtigsten Highlights des Familienkongresses aus den Interviews auf! Sei live bei dieser 20h Eröffnungsaftaktveranstaltung des Familienkongresses mit dabei!

## TAG 01



## 15.03.



### GERALD HÜTHER - WIE WIRD STRESS IM GEHIRN VERARBEITET?

Gerald Hüther erklärt auf neurobiologischer Ebene wie Stress für die Mama, für das Kind und für den Vater im Gehirn erlebt, verarbeitet & abgespeichert wird. Und wie wir bewusst mit diesen "Nervensystemstressspiralen" umgehen, sie besser verstehen, was in unserem Körper abläuft & gar nicht immer in die gleichen Spiralen hineinlaufen. Er erklärt wie das vegetative Beruhigungssystem wirkt, wie das Nervensystem der Kinder sich wieder beruhigt und das der Mama auch - ein Zusammenspiel von natürlichen hormonellen & biologischen Prozessen. Ein super spannender Prozess!



### DR. UTE TASCHNER - TRAUMASENSIBLE & STÄRKENDE GEBURTEN

Ute zeigt uns, welchen Einfluss traumatisierte Geburtserfahrungen auf das ganze Leben des Kindes & der Mutter hat. Sie betont, welche wichtige Rolle das Geburtserlebnis auf die Bindungs- & Bondingebene zwischen Mutter & Kind hat, wie auch im klinischen Setting ganzheitlich, traumasensible und feinfühlig Geburten begleitet werden können durch professionell geschultes Klinikpersonal. So das Geburten landesweit als stärkend & verbindend erlebt werden zwischen Mutter & Kind. Und somit die Geburt "als ein guter Start ins Leben" erfahren wird & somit die Geburt nicht mehr Auswirkungen bis in die nächste Generation hat.



### INA ELNAIN - HERZRAUM FÜR MÜTTER

Ina ist die Expertin, wenn wir uns mit älteren Kindern und auch Teenagern beschäftigen, wenn Dir das Kind die Türen um die Ohren haut, geht, verweigert, schreit, Dir die grossen Machtkämpfe im Haus ausspielt. Du absolut keinen Zugang mehr zu Deinem Kind siehst! Ina öffnet Dir den weiten Blickwinkel zurück zum Herzraum! Was dies mit Dir zu tun hat? Wo Deine eigenen kindlichen Narben liegen uvm. erfährst Du hier!



### KLAUS KÄPPELI - DEN EINFLUSS DER GEBURTSERFAHUNG AUF DEN LEBENSWEG DER KINDER

So häufig zeigen Kinder im täglichen Leben plötzlich Ängste, Trennungsunsicherheiten & starke Verweigerungsverhalten oder "können" vielleicht von einem Moment auf den nächsten Moment sich nicht mehr in der Krippe oder Kindergarten "ablösen" oder "zur Schule gehen". Für Eltern wirkt dieses Verhalten völlig unverständlich. Klaus Käppeli zeigt aus seiner psychotherapeutischen Kinderpraxis auf, welche frühkindlichen Erfahrungen wie z.B. "Zwang", "Kaiserschnittgeburten" oder "Saugklockengeburten", in denen das Kind geholt wurde, Einfluss auf spätere Trennungs- & Ablösesituationen haben kann. Ein hochspannendes Interview!



Diese Interviews sind für  
24 Stunden kostenfrei  
online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

**LIVE**



19h Live Alicia  
Kusumitra & Janine  
Diehl



Wir gehen in einen powervollen Tag! Mit einem Live-Talk um 19h zwischen Alicia Kusumitra & Janine Diehl, wie wir die Kinder unserer neuen Zeit stärken können als Eltern, als Fachpädagogen & als Gesellschaft anstelle sie zu schwächen! Stelle Alicia & mir all deine Fragen!

## TAG 02

## 16.03.



### INES BERGER - ERLEBE DIE PUBERTÄT DEINES KINDES ALS DEINE SCHATZKISTE

Ines zeigt Dir humorvoll, gelassen und mit unendlich viel Erfahrung, wie Du die "schwierige hormonelle Umstrukturierungsphase" deines "Pubertiers" als eines der Schatzkisten deines eigenen Lebens entdeckst! Schau tief mit ihr in deine Stärken, deine Ressourcen & Deine eigene Geschichte mit rein & lerne zum gelassenen "Mamatier" zu werden, so dass Du dein Kind durch alle Schwierigkeiten, Höhen & Tiefen des täglichen Alltags tragen kannst.



### DORIS SCHELLBERGER - STARKE MAMA SEIN IM DREIECK DES ERWACHSENEN ICHS & DES INNEREN KINDES

Doris zeigt Dir auf, wie Du als Mama immer wieder den Sprung ins starke Erwachsene-Ich schaffst, so dass Du als Mama besser an 1. deine Selbstbeziehung/Selbstfürsorge, 2. deinen Selbstwert & 3. deine Selbstverantwortung arbeiten kannst. Sie zeigt auf anhand ihres eigenen entwickelten Konzeptes wie Mütter & Väter in das "Erwachsene-Ich" aus dem "inneren Kind" zurück gelangen können & sich weniger getriggert fühlen. Checke dieses fantastische Interview aus!



### DR. WOLF LÜTJE - TRAUMASENSIBLE GANZHEITLICHE & MODERNE GEBURTSHILFE

Dr. Wolf Lütje, erfahrener Chefarzt, zeigt auf wie moderne Geburtsheilkunde mit neuen Strukturen der Zukunft aussehen kann über Geburtshaus, Perinatalzentrum & Kinderfachärzte alle auf einem Campus, gleichrangig und non-hierarchisch. Damit weist er darauf hin, wie alle Geburten traumasensibel und psychosomatisch begleitet werden können! Dies ist die Ermächtigung für eine gesunde Elternschaft, eine friedliche Elternschaft als "Schlüssel" & "Tor" zum Frieden der Welt!



### KATRIN HILL - ONLINEBUSINESSAUFBAU ALS MAMA

Katrin zeigt Dir als Alleinerziehende 2-fach Mama, wie sie ihr Millionenunternehmen mit Reichweite gestartet hat, wie Du deine ersten Onlinekurse erstellst. Und wie Du als Mama mit viel Klarheit, Strukturiertheit & Disziplin erfolgreich deinen ganz eigenen Weg in die Selbstständigkeit springen kannst! Die perfekten Reels erstellst? KI nutzt und los legst!



Diese Interviews sind  
für 24 Stunden  
kostenfrei online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Heute gehts in einen 3. fantastischen Tag!

## TAG 03

## 17.03.



### **JANINE DIEHL - STRESSMANAGEMENT ALS MAMA, IN FREUDE & LEICHTIGKEIT KOMMEN**

Janine zeigt Dir lustig, humorvoll & anhand von alten, schwächenden Glaubenssätzen (aus deiner eigenen Kindheit), wie Du als Mama gar nicht erst in die Mama-Stress-Spirale "reinfällst" bzw. "wieder aussteigst", wenn Du lernst deinen Körper, deine Grenzen & deine Gefühle wieder zu spüren und anzugeben! Dich traust sie zu äussern, sie respektiert werden und Du gleichzeitig deine Kinder dadurch von Anfang Ernst nimmst, ihnen zeigst, wie sie mit ihren Gefühlen & Bedürfnissen richtig umgehen lernen und sie so zu starken, selbstbewussten Erwachsenen begleitest!



### **ANNE LIPPOLD - WEIBLICHER ZYKLUS IM EINKLANG MIT DEM MAMASEIN**

Anne bringt viel Wissen & Erfahrung mit, wie wichtig es ist, im Leben als Mama im Einklang mit deinem Zyklus zu leben. Hast Du schon mal mit deinem Kind über deine Periode gesprochen? Wie klingt die Erdbeerwoche für deine Kinder? Wie können wir das Zyklusrad an den Kühlschrankschrank kleben? Was bedeutet es für deinen Körper, wenn Du keinen regelmässigen Zyklus mehr hast? Zyklusprävention als beste Burnoutbewusstseinsstrategie, aber wie geht das?



### **PATRICIA RUSSU - WIE KANN MANN & FRAU ALS ELTERNPAAR IN EINKLANG SEIN?**

Dysfunktionale Paarbeziehungen mit auslaugendem Verhalten sind oft der "Beziehungskiller" für eine liebevolle Paarbeziehung. Was hinter Paarbeziehungen stehen kann, wie wir jeden Tag im Alltag für die schönste, beste und liebevollste Paarbeziehung streben können ohne negativ über den anderen zu denken, viel über uns selbst zu lernen & vor allem auch liebevoll und respektvoll miteinander kommunizieren können, zeigt uns Patricia auf. Mit Klarheit, Erinnerung, Ausstrahlung & Humor.



### **DR. JOY MARTINA - LEICHTIGKEIT & BEWUSST ALS MAMA LEBEN**

Joy führt dich auf eine fantastische Herzensreise raus aus der mütterlichen "Scham" und "Schuldgefühlen" hin zu, wie kannst Du jeden Tag, die Mutter und der Vater sein, der Du schon immer sein wolltest?! Mit Ruhe, Witz, Klarheit, Liebe & bewussten Atem- & Klopfübungen, die Du täglich machen kannst. Deiner eigenen Intuition echt zu folgen ist ein echtes Ankommen in Dir selbst und Ja sagen zum Leben! Lass dich ver-Joyitisieren und dich in neue Schwingungen bringen!



Diese Interviews sind für  
24 Stunden kostenfrei  
online!

# FAMILIENKONGRESS ABLAUF

Fantastische Speaker stehen heute am  
Start für dich.

## TAG 04

## 18.03.



### KATHARINA WINKLER - DIE KINDER DER NEUEN ZEIT

Katharina zeigt in ihrem Interview auf, warum es so unendlich wichtig ist, die Kinder der neuen Zeit anders, feinfühlicher, klarer zu sehen, zu begleiten und ihnen "ihren Entfaltungsspielraum" mit ihren Zauberkräften im Leben zu schenken! Was haben feinfühligere Kinder auch mit medialen Fähigkeiten zu tun? Welche Botschaft in dieser Welt, wollen sie uns mitteilen? Und wie sind wir stark feinstofflich mit all diesen Kindern verbunden? Wie können sie sich so entfalten, dass sie sich selbst treu bleiben können?



### ALICIA KUSUMITRA - DAS FAMILIENVORBILD DER UR-VÖLKER DER MAYAS

Alicia zeigt uns ganz klassisch, was die Ur-Völker für unglaublich starke Vorbilder als Frauen & als Mamas hatten, was es bedeutet, wenn die Frau bzw. Mama wirklich wieder in ihre vollste Schöpferkraft & Energie zurück kommt und welche Synergie zwischen Mann & Frau in dieser Welt entsteht. Sie stellt dar, welche Rolle die Familienväter im Familiensystem laut der Ur-Völker (Mayas) hatten, wie auch die Männer in dieser Zeit daran erinnert werden aus ihrer geschwächten Rollenbildern herauszutreten & auch wieder in ihre wahre männliche Kraft kommen können - ein berührendes Zusammenspiel!



### DORIS GANTENBEIN - WARUM ELTERNSEIN EINE KUNST IST?

Doris zeigt mit ihrer feinfühligem, hochkompetentem und erfahrenem Art & Weise auf, welche neuen Kompetenzen unsere Mütter dieser Zeit mitbringen dürfen. Wie Du Spielanregungen zuhause, einfach, leicht, praktisch, Kindorientiert, alle Sinne ansprechend gestaltest - und aus jeder Lern-, Spiel- & Spassumgebung etwas ganz Besonderes kreieren kannst, nämlich über die "elterliche Präsenz" & "kindliche Bedürfnisorientierung" und schon ist jedes Kind happy!



### SANDRA TEML-WALL - WELCHE MEHRGENERATIONALE MUSTER HABEN HEUTE NOCH EINFLUSS AUF UNS?

Sandra spricht ganz offen, ehrlich und authentisch an, welche Muster, Gedanken, kulturellen Prägungen & Verwurzelungen wirklich unsere Probleme & Herausforderungen im Alltag haben mehrgenerationen gesehen. Denn wer kann schon aus seinem "faulen Anteil" einfach aussteigen? Oder diesen Anteil in sich einfach auch mal zulassen, wenn wir über Generationen gelernt haben "immer zu Funktionieren" oder "Leistung zu bringen"? Und sich auch von Dysfunktionalem Verhalten zu Ent-Eltern?





Diese Interviews sind  
für 24 Stunden  
kostenfrei online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Lass uns tief gemeinsam eintauchen.

## TAG 05

## 19.03.



### YELLA CREMER - WIE S\*XUALITÄT AUCH ÜBER SLOW SEX & NÄHE ALS ELTERNPAAR WIEDER SPÜRBAR WIRD

Keine Beziehung leidet so stark wie die Eltern-Paar-Beziehung häufig gerade die ersten Entwicklungsjahre der Kinder besonders. Kinder zu haben ist oft wie eine "Bombe", die auf die ganze Beziehung "einschlägt". Yella zeigt feinfühlig, einfühlsam, mit Witz, Humor & Charme, wie Elternpaare wieder in tiefe Verbindung emotional und natürlich auch auf körperlicher Ebene durch z.B. durch leichte, sanfte Berührung & Slow Sex wieder in Verbindung kommen. Tauche mit in ein tief berührendes Interview mit ein!



### DR. MARTINA GEROMIN - SCHOOL BEYOND LIMITATIONS

Martina zeigt, wie Lernen mit Freude, Lebendigkeit und Leichtigkeit in einem modernen, neuen Konzept der Onlineschule "School Beyond Limitations" ablaufen kann. Basierend auf dem Human Design des Kindes, auf den Kernfähigkeiten, Kompetenzen, Begabungen, Ressourcen & Interessen der Kinder, hat sie eine besondere Onlineschule entwickelt, die ganz anders fern von Leistungs- & Notendruck arbeitet. Ein berührendes Beispiel von Schule der modernen neuen Zeit! Und trotzdem können Kinder einen Schulabschluss erreichen!



### RICARDO LEPPE - FREIES LERNEN & BEWUSSTSEIN IN DER PAARBEZIEHUNG

Um dir den grössten Unterschied zwischen Frauen und Männer im Beziehungsmanagement humorvoll & lustig zu erklären, um zu verstehen, was unsere Kinder in dieser Zeit brauchen, wie Lernen eben ganz anders aussehen kann & wie wir uns Bewusst als Paar in einer Paarbeziehung auf ein Kind vorbereiten dürfen mit welchen unserer unterschiedlichen eigenen Herkunftsgeschichten wir uns schon vor dem Kind vertraut machen dürfen uvm. erzählt uns Ricardo klar, selbstbewusst und Gesellschaftskritisch in seinem Interview. Lausche seinen Gedanken!



### IRENE KAINZ - EMOBODIMENT, WAS LIEGT UNTER DER STIMME UNSERES KÖRPERS?

Eltern sind auch wenn sie getrennt sind ein Leben lang Elternpartner. Sie prägen die emotionale Bildung unserer Kinder und was wir ihnen auf der Ebene des Körpers, der Gefühle und der Emotionen mitgeben. Das heisst auf dieser körperliche Ebene dürfen Eltern auch anhalten: achtsam werden, selbst überlegen, was sie ausstrahlen und was sie selbst fühlen! Tempo runter und Deentschleunigung als Körperwahrnehmung für den Alltag!





Diese Interviews sind für  
24 Stunden kostenfrei  
online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

**LIVE**



## CANDACE TRANTER - LIVE TALK 20.30H WITH JANINE DIEHL (ENGL.)

"In this Live Talk, Candace Tranter, Integrative Energy Healer and Breathwork Facilitator, shares why deep healing is essential for mothers. Learn how breathwork and energy techniques help release emotional blockages, regulate the nervous system, and restore balance for a more empowered life and also heals and deblocks deep traumatic experiences in life. Go through your mother and father wounds together and dive deep in healing, integration and your fullest self."

## TAG 06

**20.03.** 



## AMIRA GORSKI - LUSTVOLL GEBÄREN, LUST ALS FRAU WIEDER SPÜREN

Mit Amira taucht ihr tief ins Orgasmische und lustvolle Gebären, aber auch gleichzeitig in welche Rolle "Lust" wo überhaupt in unserem Leben spielen darf! Wo spürst Du jetzt schon keine Lust in deinem Leben? Wie kannst Du wieder auf das Hören, was dir Lust & Freude bringt? Was schenkt Dir wieder ganz tiefe Sehnsüchte & wo kannst Du wieder Lust in deinem Leben spüren? Amira erinnert uns mit so vielen kleinen Zaubertricks an die wichtige Bedeutung der weiblichen Lust in unserem Körper, aber auch in unserem Leben.



## ANABEL GALSTER - 4 SCHRITTE ZUR AUFARBEITUNG DEINES GEBURTSTRAUMAS

Anabel zeigt in ihrem Workshop feinfühlig welche Auswirkungen traumatische Geburtserlebnisse auf den Bindungs- & Bondingsprozess zu dem Kind haben, wie wir feinfühlig mit Kindern umgehen können, die selbst Geburtstraumaerfahrungen gemacht haben und gleichzeitig, wie Du selbst aus dem Traumastrudel herauskommst, rein in den Heilungsstrudel... Und ganz andere positivere Gedanken & Gefühle wieder ins Leben zurück bekommst!



## NORMA RAN BENDT - LERNE SEELEN- & NATURVERBUNDEN MIT DEINEN KINDERN ZU LEBEN

Norma zeigt, wie Du Ur-verbunden mit deinem tiefsten inneren Selbst, deinem wahren Kern, deinen Mutter- & Urinstinkten verbunden leben kannst, wie Dinge gewollt sind, wie vielleicht in Dir viel mehr Kraft steckt, als dass Du es Dir selbst zutraust oder spürst. Und wie Du den Blickwinkel zurück in die Fülle, in deine tiefe Bestimmung als Mama & deine Wurzeln zur Mutter Natur bekommst und so deine Akkus jeden Tag auflädst.



## LENA LICHT - WIE YOGA & ENTSPANNUNG DIR EIN ANDERES GLEICHGEWICHT BRINGEN

Lena nimmt dich mit auf die tiefe Entdeckungsreise vom ausgeglichenen Körper, Geist & Seele mit, wie Du als Mama aus dem Alltag schneller aussteigen kannst, Dir Mini-Inseln, Pausen gönnen kannst & eine Art "Notfallentspannungstoolsbox" im Alltag entwickelst, die Dir immer hilft, wenn Du sie anwendest.



Diese Interviews sind  
für 24 Stunden  
kostenfrei online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Lets dive into it!

**21.03.** 

## TAG 07



### STEFANIE WITT - ONLINEBUSINESS MIT FREUDE & LEICHTIGKEIT

Wie mache ich meine ersten Schritte als Mama mit meinem eigenen Onlinebusiness? Wie poste ich? Worauf kommt es an, wenn ich gute emotionale Texte schreibe? Wie kann es mir gelingen eine gute Reichweite bei Instagram aufzubauen? Karussellposts oder Reels? Stefanie zeigt Dir mit absoluter Magie, Freude, Leichtigkeit, wie sie sich selbst ihr Onlinebusiness aufgebaut hat und gleichzeitig dadurch eine starke Tanten-Rolle einnehmen kann & echt ihre Neffen aufwachsen sieht.



### DR. THERESIA STÖCKL-DRAX - HOCHSENSITIVE HERZENSKINDER

Theresia betont in ihrem Interview welche Kernmerkmale, Kernkompetenzen, Begabungen und auch Herausforderung Eltern auf ihrem Weg der Begleitung ihrer hochsensitive & hochsensible Kinder im Alltag haben! Worauf dürfen Eltern besonders eingehen? Was müssen Eltern von hochsensitiven Kindern unbedingt im Blick haben & berücksichtigen? Was ist gerade bei Reizüberforderung auch in dem Kindergarten, in der Schulklasse und im Hort zu tun? Wie können wir diesen Kindern trotzdem einen wohligen Platz in der Gesellschaft schenken? Wie bekommen sie einen "Safe Place"? Wie können Lehrkräfte & ErzieherInnen diese Kinder unterstützen & im Alltag begleiten?



### LUCIA & YONATHAN FÜRSTENBERG-MAOZ - WIE DU ALS FAMILIE DURCH ALLE LEBENSKRISEN HINDURCH KOMMST

Lucia & Yonathan zeigen Dir, wie sie als Paar durch Höhen & Tiefen gegangen sind zwischen Leben und Tod, wie sie mit Schicksalsschlägen wie der Krebsdiagnose von Yonathan umgegangen sind und mit Elementen der Körperarbeit, Astrologie, Traumaforschung, des Schüttelns, des Rebirthings mit 2 kleinen Kindern, dem eigenen Onlinebusiness zwischen 2 verschiedenen Ländern & Kulturen interkulturell als Paar ein Team verbunden bleiben.



### TANJA KONSTANTIN - MEDIALITÄT & ANBINDUNG NACH OBEN

Tanja spricht über die unglaublichen Kräfte die gerade im Universum, im Kosmos, in unserer Astrologie und in unserer Welt umhergehen. Über die Veränderung der Welt, welche unglaublichen medialen Ströme auf uns einfließen, wie wir diese zulassen & in unser Leben im Heute im Hier & Jetzt integrieren können und wie uns die Kinder der neuen Zeit dazu helfen.



Diese Interviews sind für  
24 Stunden kostenfrei  
online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Lets change this world!

**22.03.** 

## TAG 08

### **KATHI SCHMIDT & OLIVIA HORNSBACH - RESILIENZ DER MÜTTER**



Kathi & Olivia zeigen Dir im Interview, weshalb es als Mama so unendlich wichtig ist auf die Resilienz aufmerksam zu werden. Beide hatten schon chronische Erkrankungen und Burnouterfahrungen und zeigen Müttern, wie sie daraus kommen, wie sie präventiv gute Rituale in ihren Alltag integrieren und sich ein nährendes Umfeld aufbauen, was stabil ist.

### **KATHARINA POMMER - HILFSBEREIT OHNE SELBSTAUFGABE - VERANTWORTUNG ABGEBEN LERNEN**



Psychologin und Familientherapeutin Katharina Pommer zeigt, wie Frauen sich aus dem Mental Load befreien, Grenzen setzen und ohne schlechtes Gewissen Nein sagen. Mit praktischen Tipps und ihrer Erfahrung als Mutter von fünf Kindern hilft sie, mehr Leichtigkeit, Witz & Humor und Selbstbestimmung im Alltag zu gewinnen & zeigt auch in ihrem neuesten Buch "Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen" wie Frauen aus der klassischen Rollenverteilung von "für-alles-zuständig-zu-sein" & "für-alles-alleine-sorgen-zu-müssen" heraus kommen.

### **NADESCHA SAN STENZEL - FINANZIELLE FREIHEIT & UNABHÄNGIGKEIT ALS MAMA**



Nadescha zeigt Dir in ihrem Interview als 3-fach Mama, mehrfache Businessunternehmerin wie sie mit Freude & Leichtigkeit mit mehreren kleinen Kindern ihr eigenes Onlinecoachingsunternehmen aufgebaut hat. Wie sie gleichzeitig mit Krypto als Mama umgeht und wie sie gemeinsam als 5-köpfige Familie nach Thailand zu gleichgesinnten Freilernenden Familien ausgewandert sind. Tauche tief in finanzielle Freiheit & Unabhängigkeit als Businessmama ein & lasse Dich mitreißen und inspirieren!

### **ANNELI & FRANK EICK - ERKENNE DEINE STÄRKEN MIT DEN EVO-TYPEN**



Mit Anneli & Frank sprechen wir über die verschiedenen weiblichen & männlichen EVO-Typen, welche Persönlichkeitstypen ihr seid, welche Dir helfen können im Alltag viel besser zu verstehen, wer Du bist, was Du im Alltag brauchst, wie Du im Familiensystem funktionierst und wie gleichzeitig auch Deine Kinder funktionieren! Und was diese am meisten brauchen? Welche Persönlichkeitstypen zusammen passen? Und wie ein harmonisches Familienleben mit unterschiedlichen Typen & Bedürfnissen möglich ist!





Diese Interviews sind  
für 24 Stunden  
kostenfrei online!

# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Lets go further!

## TAG 09

**23.03.**  **SUN**



### **CHRIS KATTOLL - KOMME IN DEIN VOLLSTE LICHTKRAFT & REISE MIT DEINER FAMILIE UM DIE GANZE WELT**

Kathi & Chris reisen mit ihren 6 Kindern schon seit über 20 Jahren um die Welt, er zeigt uns auf, wie Eltern mehr Leichtigkeit, Freude & Zeit finden können, in dem sie sich ausrichten auf Dinge, die wichtig sind, auf die eigene Familie, auf die eigene gemeinsame Zeit, die Mutter Natur. Sich selbst damit zu dienen, eigene alte Anteile loszulassen und in Frieden & Liebe weiterzuziehen. Er zeigt auf, wie sie ihre Kinder seit über 20 Jahren als Freilernerer begleiten, wie sie als Familie auf engstem Raum zusammenleben, aber auch in Luxusvillen, um die Welt ziehen und auch die grossen Kindern immer noch mit ihnen auf Reisen unterwegs sind.



### **RENATE KREUZWIESER - BRAGANTE - WORKSHOP GESUNDE AYURVEDISCHE ALLTAGSRITUALE ALS MAMA**

Renate zeigt anschaulich, praktisch und sehr verständlich, warum Mütter bereits schon in der Schwangerschaft, direkt nach der Geburt und sowieso die ersten Lebensjahre gesunde ayurvedische Alltagsroutinen entwickeln dürfen, über eine Dosha angepasste Ernährung, Morgenrituale, Atemübungen, kurze Yogaübungen von Zuhause und wie dies alles mit Baby & Kleinkind und eigenem Onlinebusiness in ihr eigenes Familienleben passt. Lass dich von diesen fantastischen praktischen Tools in diesem Workshop verzaubern!



### **STEFAN RIETH - KINDEROSTHEOPATHIE & VERANTWORTUNG ALS ELTERN ZURÜCK NEHMEN**

Stefan zeigt ganzheitlich mit einem breiten Wissensspektrum, den Blickwinkel der Medizin & Osteopathie sowie einem Tick an gesellschaftlichen Humor & Kritik, wie es Eltern, speziell auch Vätern mehr gelingen kann, sich ins Familiensystem zu integrieren, Mütter zu unterstützen und gerade auch bei kleinen Kindern mit in die Verantwortung zu kommen. Wie könnte es aussehen, wenn wir als Paar gemeinsam ins Boot kommen? Mütter sich mehr unterstützt fühlen? Wenn manche Probleme der Kinder, nicht nur zu den Mama-Problemen werden? Und welche Rolle kann die Osteopathie bei Auffälligkeiten bei den Kindern spielen?



# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

## TAG 10

Lets answer your questions!

# 24.03.



**GROSSE LIVE-PANEL DISKUSSION  
MIT Q&A FRAGE-MÖGLICHKEITEN ÜBER ALLE FAMILIEN-,  
ARBEITS- & STRESSMANAGEMENTTHEMEN AN 3 KEYNOTE-  
SPEAKER**

**MODERIERT DURCH JANINE DIEHL**

Wir sprechen hier in dem Live-Panel mit geballter männlicher & weiblicher Fachexpertenkraft, wie wir Eltern darin stärken können wieder in die volle Kraft & Verantwortung zurückkommen, ohne sich selbst zu verlieren, ohne Angst oder Druck zu haben, alles nicht zu schaffen und wie wir auch Mütter & Väter auch im gesellschaftlichen Kontext von Arbeit, Beruf & Familie unterstützen können, sich für die Familie stark zu machen, sich auch dem Arbeitgeber abzugrenzen und die Eltern als ein "starkes Team in ein Boot zu holen".

Sei unbedingt 20h live am Mo, den 24.03. mit dabei! Und erfahre, was diese Fachexperten über die erfolgreiche Integration von Familie & Beruf im Alltag sagen & eure Fragen beantworten,

von Herzen,  
Deine Janine

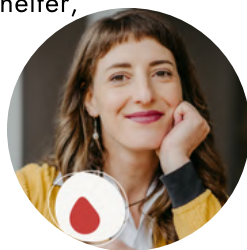
20:00



Dr. Wolf Lütje - Geburtshelfer,  
Psychotherapeut



Stefan Rieth -  
Kinderosteopath,  
Osteopath



Anne Lippold - Zykluscoach für  
Menstruationsbeschwerden



Janine Diehl - System. Familientherapeutin,  
Moderatorin, Kongressveranstalterin



# FAMILIEN-KONGRESS ABLAUF

Wir feiern & verlosen!



## TAG 11

LIVE



### 25.03.

### ABSCHLUSSABEND MIT FEIERN & VERLOSUNG

Wir sprechen über die absolute Key-Highlights des Familienkongresses, was Du nicht verpasst haben solltest, was Du mitgenommen hast, was Du in dein Familiensystem integrieren magst, feiern & verlosen ganz viele tolle kleine & grosse Preise von unterschiedlichsten Speakern, sein nochmals an diesem zauberhaften Abend dabei & profitiere von einem Wert von über 1500€ von tollen Kongressverlosungen, die die Speaker teilweise her schenken an diesem Abschlussabend.



## TAG 12

### ÜBERRASCHUNGSTAG

### 26.03.



## TAG 13-15

LIVE

### 27.-29.03.



### MAMA ENERGY BOOT CAMP LIVE MIT JANINE DIEHL 20-21.30H

Exklusiv für alle Mamas, Papas, Eltern & Fachpädagogen des "Happy Mummy Bundles" mit 3 Tagen live Mama Energy Boot Camp mit Janine Diehl, hol Dir deine "Energiespritze" für dies Jahr 2025, um dich sofort wieder in Deiner Kraft, in deiner inneren Mitte, in deiner inneren Balance & deiner innere Ruhe zu bringen! Tanke sofort mit Tools in deine Freude, Leichtigkeit & Lust ein und bekomme einen ganz anderen Fokus wieder im Familienleben!



TAG1: Dein Familienleben - Work Life Balance in ein entspanntes Leben 2025 ändern! Deine große Vision und Manifestation für dein Familienleben!

TAG2: Deine Energiegeber und deine Energiefresser - Love it. Leave it. Sort it out! Strukturiere Dein Familienleben, deine Mental Load & dein Arbeitsleben nochmals um! Burn in - Grenne für Dinge, die Dir wieder Energie geben & minimiere Dinge, die Dir Energie rauben!

TAG3: Mindset, Energiearbeit, Körperarbeit & Nervensystemarbeit - Higher Self Meditation - Werde zu der Mama und Papa, die Du schon immer sein wolltest! Tanke 3 Tage fantastische Tools, Inspiration & praktische Umsetzung für deinen Familien- & Arbeitsalltag!





Was Dich alles erwartet

# FAMILIEN-KONGRESS PREMIUM ZUGANG

## UNBEGRENZT

Alle Interviews, Workshops, Lives zum kleinen Preis!

HAPPY FAMILY BUNDLE



HAPPY MUMMY BUNDLE



ohne Mama Energy Camp

**STATT 111€/  
JETZT FÜR 77€**

mit Live Mama Energy Camp  
mit Jänine Diehl

**STATT 249€/  
JETZT FÜR 149€**

(\*Early Bird Preise ausschliesslich bis vor Kongressstart bis 14.03. bis 23h)

### ALL IN ONE FAMILIENBUNDLES

**Jetzt sichern!**



- Alle Experteninterviews
- Aufzeichnung der Live Workshops, der Live Talks, des Live-Panels, des Auftaktes- & Abschlussabends
- alle Inhalte auch als Audio zum Anhören im Auto & unterwegs
- unbegrenzter Zugang zu allen Inhalten
- plus über 2500€ Boni der Speaker