



Ein
Geschenk für
Körper, Geist &
Seele

DEINE 21 TAGE FÜR EINE STARKE MITTE



STAMASTAKI®
Starke Mamas. Starke Kinder.

Datum: Sonntag 1. Advent, 29. November 2020 – Samstag 19. Dezember 2020

Was und wie: Es sind die kleinen Dinge & Momente im Alltag die unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und damit unser Leben maßgeblich beeinflussen. Vor allem in ungewissen Zeiten wie diesen. Wir sehnen uns nach Stabilität & Gemeinschaft.

Gönne Dir daher 21 Tage lang praktische Impulse & Rituale aus den Bereichen:

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Stressmanagement & Bewegung
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) & Ernährung
- Entspannung & Alltags-Wellness

All die Inhalte teilen wir täglich mit Dir via einer exklusiven WhatsApp Gruppe. Du hast innerhalb der Gruppe die Möglichkeit, konkrete Fragen zur Vertiefung zu stellen. Der vertraute Austausch untereinander ist für alle zudem ein Quell der Inspiration.

Deine 21 Tage für eine starke Mitte

ist genau das Richtige für Dich:

- wenn Du Dich nach täglichen Impulsen & Motivation für ein bewusstes Leben sehnst
- wenn Dein Körper & Geist Lust auf mehr Energie & Leichtigkeit verspüren
- wenn es an der Zeit ist, dass Du gut für Dich sorgst

Deine 21 Tage für eine starke Mitte
Elisabeth Emde & Franziska Trebuth

INHALT

Postpaket mit Deiner Wohlfühlausstattung, die Du in den 21 Tagen benötigst (u.a. Ätherische Öle, Kerze, Papiermaterial)

Tägliche Impulse (Bilder, Texte, Rezepte, Videos, Sprachnachrichten & Übungsanleitungen)

Begleitung und Unterstützung via WhatsApp Gruppe (max. 8 Teilnehmer)

Als besonderes **Highlight** wird unter den Teilnehmern das Buch „Das TCM-Kochbuch: einfach gesund essen“ sowie ein Systemisches Coaching zum halben Preis verlost

DIE MENSCHEN DAHINTER

Franziska Trebuth ist Heilpraktikerin und Komplementärmedizinerin (M.Sc.) mit eigener Praxis für TCM, Akupunktur und Ernährung in München. Besonders am Herzen liegen ihr die Weitergabe von praktischen Tipps & Rezepten die unsere innere Mitte stärken.

Elisabeth Emde ist Therapeutin für Gesundheitsförderung (B.Sc.), Trainerin für den Kurs „Gesund im Stress“ nach Prof. Dr. Esch, Trainerin für Präventionssport sowie Systemischer Coach. Sie plädiert dafür, Gesundheit vor allem täglich im Kleinen zu leben.

KOSTEN

74 € für Dich. Zum Vergleich: das entspräche einem Cappuccino in Höhe von 3,50 € pro Tag.
Es gibt zudem 10% Rabatt für alle Stamastaki-Club Mitglieder (=66€).

Wenn Du „Deine 21 Tage für eine starke Mitte“ **zusätzlich verschenken** möchtest, dann bekommst Du auf jede weitere Buchung **35% Rabatt (48 €)**.

ANMELDUNG

Bitte sende uns eine Mail (elisabeth-emde@web.de) oder WhatsApp Nachricht (+49 163 731 01 41) mit dem Wunsch Deiner Anmeldung, Postadresse sowie Handynummer und kurzer Zustimmung, dass wir Deine Handynummer im Rahmen der WhatsApp Gruppe verwenden dürfen.

Anmeldeschluss ist der 22. November!

Danach erhältst Du die Anmeldebestätigung und Überweisungsdaten. Sobald wir Deine Überweisung erhalten haben, wirst Du in unsere WhatsApp Gruppe eingeladen und bekommst Dein Wohlfühl-Paket nach Hause geschickt.