



happy healthy mama

gesund und gelassen im Familienalltag



Sina Kunz | Ganzheitliches Familiencoaching

Du möchtest raus aus
dem "Mama-Burnout" ?

Du fühlst Dich einfach nur noch
kaputt und müde?

Ohne Kaffee & Co. überstehst Du den Tag
kaum und bist abends **fix und fertig?**

Nicht selten schläfst Du direkt bei der
Einschlafbegleitung Deiner Kids mit ein?

Die **Emotionen** zu Hause bringen Dich
an Deine Grenzen?

Du hast es satt nur noch zu funktionieren
im **Hamsterrad "Familienalltag"** ?

Stell dir mal vor...

... Du könntest dich wieder **kraftvoll und energiegeladen** fühlen.

... Du könntest **Zeit für dich haben**,
in der Du Dir etwas Gutes tust.

... Du hättest Tools an der Hand, um
deinen **Akku aufzuladen**.

... Du hättest die
Gelassenheit im Alltagstrubel,
von der du immer träumst.

... Du könntest die Zeit mit deiner
Familie richtig genießen.

... Du könntest **dich besser verstehen**
und **deine versteckten Potenziale**
erkennen.

happy healthy mama

zeigt Dir wie!

happy healthy mama - ist mein VIP-Coachingprogramm, mit dem ich Dich auf Deinem Weg raus aus dem "Mama-Burnout" begleite.

Ich weiß genau, wie es Dir geht und ich zeige Dir meinen Weg zu mehr Gelassenheit im Familienalltag.

Als meine Mutter vor einigen Jahren an Krebs starb, war ein Tiefpunkt gekommen, an dem ich mit Familie und Selbstständigkeit vollkommen überfordert war.

Meine Verdauung und mein Nervensystem spielten verrückt. Ich habe seitdem einen ganzheitlichen Weg gefunden, um mich endlich auf allen Ebenen gesund und kraftvoll zu fühlen und mit einer großen Portion

Gelassenheit durch den Alltag als Mama und Selbstständige zu gehen.

Hey, ich bin Sina!
Coach für Ayurveda,
ayurvedische Kindergesundheit
und Human Design,
selbstständige Architektin,
Ehefrau und Mama von
2 Kindern sowie 1 Hund



happy healthy mama

Du bekommst von mir...

- einen etwas anderen **Fragebogen** vorab
- eine **eingehende Analyse** Deiner Gewohnheiten, Verdauung, Ernährung und Stressoren als Online-Videogespräch (ca. 90min)
- eine **ganzheitliche Beratung** für Deine typgerechte und familientaugliche Ernährung und Routinen als Online-Videogespräch (45 min)
- einen kinderleichten **Leitfaden** über Ayurveda
- Dein persönliches **Human Design Reading** als Online-Videogespräch (ca. 120min)
- **individuelle & alltagstaugliche Tipps** für Bewegung, Entspannung und Lebensgestaltung, **um Deinen Energietank wieder aufzufüllen**
- 4 weitere **Coaching-Gespräche** (je 45min)
- **Bonus:** 4 Monate **Messenger-Support** bei Fragen
- **Bonus:** mein Selbstlerner-Mini-Kurs "**Morgenroutine für Mamas**"

Deine Investition in Dich: 977 Euro inkl. MwSt.

Ich freue mich auf Dich!

P.S.: Buche Dir einen kostenlosen Kennenlernertermin bequem über diesen [LINK](#).