

MINI KURS

Strahlend statt gestresst
Selfcare & natürliche
Hautpflege für Mamas



mit Liebe entwickelt & gestaltet von
Christine Schafitel
www.christine-schafitel.de

Christine Schafitel
CS
VIELSEITIG SCHÖN

Hallo wundervolle Mama,

dieser kostenlose Mini-Kurs ist dein
erster Schritt raus aus dem
Funktionsmodus -

hin zu mehr Strahlen statt Stress.

Du bekommst einfache, aber
wirkungsvolle Impulse, wie du dir
kleine

Selfcare-Momente in deinen Alltag
holst und deine Haut dabei natürlich
pflegst.

Ziel: Du sollst dich wieder wohlfühlen
in deiner Haut - körperlich und
emotional.

Dauer: 3 Tage - für dich flexibel und
einfach umsetzbar.

Tag 1

Deine 5 Minuten Me-Time

Mini-Übung:

Achtsamkeit in der Pause.

Du brauchst nur 5 Minuten -
egal ob im Bad, beim Wäsche
zusammenlegen oder in der
Kaffeepause.

So geht's:

1. Schließe die Augen.
2. Atme 4 Sekunden ein - halte kurz inne -
und atme 6 Sekunden aus.
3. Spüre: Was brauchst du gerade?
Wärme? Ruhe? Kraft?
4. Sag dir innerlich:
"Ich bin wichtig. Ich darf mir Zeit für mich
nehmen."

Mini-Impuls:

**Selfcare beginnt nicht mit Stunden im
Spa - sondern mit einem Moment, der
dir gehört !**

Notizen



„In der Stille findest du das
wahre Selbst.“

„Die Ruhe, die du suchst,
liegt in dir.“

„Der Augenblick ist der einzige
Moment,
der wirklich zählt.“

Tag 2

Natürliche Hautpflege für
gestresste Mama-Haut

Schnelle Pflegeroutine (in 3 Minuten)
Morgens oder abends - je nachdem, wann
es dir passt.

1. Reinigung:

Lauwarmes Wasser +
ein sanftes Reinigungsöl (z. B. Mandelöl)

2. Tonisieren:

Sprüh etwas Rosenhydrolat oder
Kamillentee auf dein Gesicht.

3. Pflege:

1-2 Tropfen Gesichtsol (z. B. Jojoba- oder
Wildrosenöl) sanft einmassieren.

Extra-Tipp:

**Wärme das Öl kurz in deinen Händen und
atme tief ein.**

Dieser kleine Moment wirkt Wunder.

Für Haut und Seele.

Rezept für ein Reinigungsöl



30 ml Jojobaöl
(wird gut von der Haut aufgenommen &
ist feuchtigkeitsspendend)

20 ml Süßmandelöl
(beruhigt und pflegt die Haut)

10 ml Arganöl (repariert und pflegt die
Haut, ideal für trockene Haut)

5-10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel-
oder Teebaumöl, je nach Hauttyp)



Anleitung:

1. Alle Öle in eine Glasflasche (ca. 60 ml) füllen.
2. Die ätherischen Öle hinzufügen und gut schütteln, um alles zu vermischen.
3. Das Reinigungsöl mit einem Wattepad oder den Händen sanft in die Haut einmassieren.
4. Mit einem warmen, feuchten Waschlappen abnehmen, um das Öl zu entfernen und die Haut zu reinigen.

Das Reinigungsöl ist ideal für trockene und empfindliche Haut, da es sanft reinigt und gleichzeitig Feuchtigkeit spendet. Du kannst es je nach Hautbedürfnis anpassen, indem du z. B. Teebaumöl für eine antibakterielle Wirkung hinzufügst.

Tag 3

Dein Selfcare-Moment

Mini-Ritual:

1 schöne Sache pro Tag!

Mach dir eine kleine Liste mit Dingen, die dich aufblühen lassen.

z. B.:

- Lieblingsmusik für 10 Minuten
- Ein heißer Kaffee in Ruhe
- Ein kleines Hautpflege-Ritual am Abend
- Eine Duftkerze beim Zähneputzen

Wähle heute EINEN dieser Momente - und genieße ihn bewusst.



Herzlichen Glückwunsch!



Du hast dir bewusst Zeit für dich
genommen.
Klingt das nach mehr?

Dann ist mein Hauptkurs
"Strahlend statt gestresst -
Selfcare & natürliche Hautpflege für
Mamas"
genau das Richtige für dich!

Dort geht es tiefer in:

- Hautpflege mit natürlichen
Produkten
- Routinen für dein Gleichgewicht
- Selfcare, die wirklich in deinen
Mama-Alltag passt

BONUS

5-Minuten-Selfcare

Kleine Rituale mit großer Wirkung

Die Gesichtsdruckpunkte stammen aus der Akupressur und sind sanfte, gezielte Punkte im Gesicht, die mit den Fingerspitzen stimuliert werden, um Spannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und das Nervensystem zu beruhigen.

Sie können auch die Hautpflege unterstützen, da sie die Aufnahme von Wirkstoffen verbessern und die Muskulatur entspannen.

Hier eine einfache Erklärung für die wichtigsten Druckpunkte im Gesicht:

Stirnpunkt - Mitte der Stirn (Drittes Auge)

Ort: Zwischen den Augenbrauen, leicht oberhalb der Nasenwurzel

Wirkung: Beruhigt den Geist, lindert Kopfschmerzen, fördert Konzentration

Anwendung: 5-10 Sekunden sanft drücken oder in kleinen Kreisen massieren

BONUS

Schläfenpunkte

Ort: Auf Höhe der Augenbrauen, seitlich am Kopf, über dem Jochbein

Wirkung: Löst Stress und innere Anspannung, lindert Augenermüdung

Anwendung: Mit den Fingerspitzen sanft kreisend massieren

Nasenflügelpunkte

Ort: Direkt neben den Nasenflügeln, am Übergang zu den Wangen

Wirkung: Öffnet die Nasenwege, wirkt aktivierend, regt die Durchblutung an

Anwendung: Leichter Druck mit Zeigefingern, 5-10 Sekunden

Unter-Augen-Punkte

Ort: Am unteren Rand der Augenhöhle, etwa in der Mitte zwischen Nase und Schläfe

Wirkung: Entstaut Tränensäcke, beruhigt gereizte Augen

Anwendung: Mit Ringfinger sehr sanft einklopfen - nicht reiben!

Bleib dran
du darfst strahlen!

*CHRISTINE
SCHAFITEL*

VIELSEITIG SCHÖN,

WIESENWEG 8
88437 MASELHEIM

WWW.CHRISTINE-SCHAFITEL.DE

Christine Schafitel
VIELSEITIG SCHÖN