



Susanne Mattke
Haus der Balance
Hohlgaß 4
78250 Watterdingen
www.hausderbalance.de
info@hausderbalance.de



"In der Ruhe der kalten Jahreszeit liegt die Kraft der Erneuerung. Gönn dir Zeit für innere Wärme, Klarheit, Selbstfürsorge und Heilung - so kann Gesundheit im Herzen wachsen und das neue Jahr wieder kraftvoll beginnen"

(Unbekannt)

Liebe/r Gesundheitsinteressierte,

die Tage werden spürbar kürzer, das Licht sanfter. Der Winter lädt uns dazu ein, uns ein Stück weit zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen und bewusst auf unser Wohlbefinden zu achten. Ich möchte dir heute wieder Tipps und Anregungen an die Hand geben, die dir helfen können, Körper, Geist und Seele in den nächsten Monaten zu stärken.

Von einfachen Entspannungstechniken bis hin zu gesunden Rezepten, kleinen Gewohnheiten und schonender Bewegung, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Die Termine für das Frühjahrsfasten stehen nun auch fest und so kannst Du Dich jetzt schon auf Deine nächste Fastenzeit freuen. Neu ist der Intensivkurs in kleiner Runde nur für erfahrene Faster.

Ich wünsche dir für die kommende Zeit gute Gesundheit, Ruhe und Wohlbefinden. Vom 8.12.-26.12. bin ich in der Winterpause und beantworte Anmeldungen und emails erst danach wieder.

Viel Freude beim Lesen.

Susanne

1. Vorschau: die neuen Frühjahrsfasten-Termine 2025 sind da

...und die möchte ich dir bereits jetzt mit in den Winter geben, denn - vielleicht spürst du schon den Wunsch nach einem frischen Start im neuen Frühjahr.

Auch im Frühjahr 2025 lade ich dich von Herzen gern zu einem meiner **Frühjahrsfasten-Kurse** ein und begleite dich dabei durch eine reinigende und wohltuende Zeit.

NEU: Intensivkurs mit max. 12 Fastern die schon mehrfach gefastet haben, da die Grundlagen vorausgesetzt werden und nur erweitertes Wissen thematisiert wird; neben Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Falls du Interesse hast, dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun, kannst du dich gern schon anmelden.

Der Frühling ist bekanntlich eine ideale Zeit für einen "Frühjahrsputz", um den Körper zu entlasten und die Abwehrkräfte zu stärken, mentale Klarheit zu fördern und kann dir ein tiefes Gefühl der Leichtigkeit schenken. Die Kurse starten dieses Mal **nach Fastnacht am 8.3.25.**

Nähere Details und Infos zum Heilfasten findest du auf meiner Webseite hausderbalance.de oder beim **kostenlosen Online-Infoabend über Zoom am 17.01.2025 um 19.00 Uhr**. Falls du Interesse hast, schreib mich gern an, ich lasse dir dann die Zugangsdaten zukommen.

Bei deiner Fastenerfahrung begleite ich dich dieses Jahr in folgenden Wochen:

Termine für den Fastenstart:

08.03.2025 | Engen kath. Gemeindezentrum Hexenwegle 2 | täglich 16:30 Uhr

08.03.2025 | Engen kath. Gemeindezentrum Hexenwegle 2 | täglich 19:00 Uhr

15.03.2025 | Hilzingen Weingut Vollmayer | täglich 18 Uhr

22.03.2025 | St.Verena Pflegezentrum Rielasingen Gänseweide 7 | täglich 16:30Uhr

22.03.2025 | St.Verena Pflegezentrum Rielasingen Gänseweide 7 | täglich 19:00 Uhr

29.03.2025 | Intensivkurs (nur für Erfahrene) Hohlgaß 4 Watterdingen | täglich 17:00 Uhr

29.03.2025 | Onlinekurs auf Zoom | täglich 19:30 Uhr

Die Kurse starten jeweils am Samstag und enden am Freitag.

Ausblick:

30.05.-06.06.2025 FASTENURLAUB in Hegne Hotel St. Elisabeth

Die Anmeldung ist per [Mail](#), über meine [Webseite](#) oder auch per Telefon (07736 - 9242424) möglich.

Ich freue mich, wenn wir uns sehen!



jetzt per Mail
anmelden

2. Entspannungstechniken zur Beruhigung des Nervensystems und gegen Erkältungsstress

Gerade in der oft hektischen Vorweihnachtszeit geraten Viele schnell unter Stress. Umso wichtiger ist es jetzt, gut für sich zu sorgen und sich regelmäßig kleine Pausen und Entspannung zu gönnen.

Besonders geeignete und leicht umzusetzende Methoden sind:

- **Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen (PME):**

Diese effektive Technik hilft, Muskelanspannung bewusst wahrzunehmen, zu lösen und Körper und Geist zu beruhigen. Lege dich dafür auf eine Matte am Boden und spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen für einige Sekunden an, um dann bewusst loszulassen.

Du spannst bspw. zuerst bewusst deine Beine an, hältst, bis es schwierig wird und lässt dann ganz bewusst wieder vollständig los. Das wiederholst du so oft es dir gut tut und gehst nach und nach die verschiedenen Körperteile durch. Spür dabei, wie die Entspannung langsam im gesamten Körper ankommt.

- **Atemtechnik 4-7-8:**

Atme dafür für 4 Sekunden durch die Nase ein, halte den Atem 7 Sekunden lang an und atme dann in 8 Sekunden durch den Mund aus. Diese Methode kannst du immer und überall ausüben, sie beruhigt das Nervensystem sofort und hilft, Stress loszulassen.

- **Powerfragen:**

Nimm dir morgens nach dem Aufwachen und am Abend vor dem Einschlafen ein paar Minütchen Zeit für Dankbarkeit und stell dir bewusst folgende Fragen:

Morgens: Wofür bin ich heute dankbar? Warum fühle ich mich heute gut?

Abends: Wofür bin ich heute dankbar? Was hat mir heute ein Lächeln geschenkt? Warum war ich heute glücklich?

Diese Fragen lenken deinen Fokus auf das Positive. Denn, dahin wo du deinen Fokus lenkst, davon kreierst du mehr in deinem Leben.

- **Einkehr & Entschleunigung:**

Lasse dich in der dunklen Jahreszeit bewusst auf das Loslassen und den Rückzug ein. Erlaube dir häufiger "Nein" zu sagen, lege das Telefon öfter beiseite und gönne dir kleine Ruhepausen im Alltag - vielleicht mit einer Tasse Tee oder was immer du gerade brauchst.



3. Darmschonender und gesünder durch die Adventszeit

Um den Körper auch während der genussvollen Adventszeit etwas zu entlasten, empfehle ich **einen Basentag pro Woche**. Ideal dafür eignet sich (aus meiner Erfahrung) der Montag.

Dein Montag könnte also wie folgt aussehen (weitere Ideen findest du bspw. auch im Gesundheits-oder Fastenbegleiter):

- **Frühstück:** Beginne mit einem basischen Müsli aus einem geriebenem Apfel, Haferflocken (evtl. mit heißem Wasser aufgießen), Nüssen (je nach Verträglichkeit), Zimt (je nach Geschmack) und etwa 3 EL Sahne.
- **Mittags:** Ein Rohkostsalat wie bspw. Brokkolisalat mit Apfel und Paprika versorgt dich mit vielen Vitaminen und Mineralien.
- **Abends:** Eine wärmende Gemüsesuppe (wie bspw. Kürbis) mit Kräutern und Kernen hilft, den Körper sanft zu entlasten und das Immunsystem zu stärken.

Die Weihnachtszeit ist für Viele eine Zeit des Genusses. Um bewusster zu genießen und **Überessen zu vermeiden**, können dir ein paar einfache Tipps helfen:

- **Blauer Teller:** Studien zeigen, dass blaue Teller das Sättigungsgefühl fördern können. Lass mich gerne wissen, wenn du es ausprobiert hast!
- **Langsames und richtiges Kauen:** Durch langsames Kauen werden Geschmack und Sättigung intensiver bzw. früher wahrgenommen.
- **alle 5 Geschmacksrichtungen einbinden:** Achte darauf, dass alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter und umami) auf deinem Teller vertreten sind - das macht satt und zufrieden!
- **kleiner Teller/kleines Besteck:** Das Auge isst mit - und kleinere Portionen wirken auf einem kleineren Teller immernoch großzügig. Das kann das Sättigungsgefühl positiv beeinflussen.

4. Bewegung für die kalte Jahreszeit: jetzt gilt es, den Lymphfluss zu aktivieren

Um den gesamten Körper, aber auch das Immunsystem in Schwung zu halten, ist Bewegung essenziell - auch im Winter.

Besonders empfehlen kann ich das **Trampolinspringen** (nicht nur für Kinder, gerade auch für Erwachsene), es hält nicht nur gelenkschonend fit, sondern regt auch den wichtigen Lymphfluss an und unterstützt somit das Entgiften. Schon 10 Minuten Springen am Tag fördern die Durchblutung und helfen, das Immunsystem zu stärken.

Wer jetzt öfter geschwollene Füße und Hände bei sich feststellt, kann den Lymphfluss und die Durchblutung zusätzlich durch die **Abklopfübung** unterstützen: Klopf dafür nach dem Duschen (gerne kalt beenden) deine Beine und Arme kräftig von unten nach oben 3x pro Seite ab.



Kleine Geschenkidee

Falls du dir oder einem lieben Menschen ein "gesundes" **Geschenk** machen möchtest biete ich gerne auch Gutscheine für verschiedene Anwendungen an.

Frag mich einfach dazu an oder werf einen Blick auf meine Webseite:

hausderbalance.de

jetzt Gutschein
anfragen

Ich hoffe, dieser Newsletter schenkt dir Inspiration und Freude beim Lesen und dass du die kommenden Monate in guter Gesundheit und Wohlbefinden verbringst.

Ich wünsche dir eine lichtvolle Winter- und Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Danke, dass ich dich begleiten darf.

Alles Liebe, Susanne

Haus der Balance, Susanne Matke
Hohlgaß 4
78250 Watterdingen
info@hausderbalance.de | 07736-9242424

[Abmelden / Unsubscribe](#)