



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



„Wenn wir still werden und bewusst atmen, hören wir den Frühling nicht nur draußen, sondern auch in uns.“

(Unbekannt)

Liebe/r Max,

wenn du morgens aus dem Fenster schaust und die ersten zarten Knospen an den Bäumen entdeckst, spürst du vielleicht schon: Die Natur beginnt sich neu auszurichten – und auch in uns darf sich etwas bewegen.

Der Frühling lädt uns ein, frische Energie zu tanken und wieder in Verbindung mit unserem inneren Gleichgewicht zu kommen. Während draußen das Leben erwacht, dürfen auch wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele sanft aus dem Winterschlaf holen – mit aktiven Bewegungseinheiten, bewusster Ernährung und Momenten echter Entspannung.

▯ In diesem Newsletter findest du unter anderem: Inspiration zu mehr Frühjahrsenergie, praktische Impulse für mehr Entspannung & Bewusstheit im Alltag und ein kleines Ostergewinnspiel.

Außerdem bekommst du bereits als Erste/Erster die neuen Herbstfastentermine.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, Nachspüren und Inspirierenlassen – und vielleicht sehen wir uns ja schon bald wieder persönlich in meiner Praxis!

1. ☐ Frühjahrsenergie oder Frühjahrsmüdigkeit?

Statt, wie gewünscht und erhofft, voller Energie in den Frühling zu starten, fühlen sich aktuell viele Menschen eher schlapp, gereizt oder innerlich unruhig.

Das ist kein Zufall:

Unser Körper muss sich nach den dunklen Wintermonaten an das veränderte Licht, den neuen Hormonhaushalt und die steigenden Temperaturen anpassen. Das bringt unser System kurzfristig in eine Art "Umbruchzustand".

Du kannst deinen Körper aber sehr gut dabei unterstützen, wieder in seine Kraft zu finden:

Licht tanken: Nutze die aktuellen Sonnenstrahlen und verbringe täglich mindestens 30 Minuten in der Sonne, damit dein Körper ausreichend Vitamin D produzieren kann.

Ausreichend trinken: Unterstütze deinen Stoffwechsel mit ausreichend stillem Wasser und ungesüßten Kräutertees – gerne mit Brennnessel, Löwenzahn oder Schafgarbe zur sanften Entgiftung.

Leichte Ernährung: Gönn deinem Verdauungssystem Entlastung mit frischen, basenreichen Lebensmitteln, Wildkräutern und (nach Belieben auch) warmen Suppen.

Bewusst atmen: Ein paar tiefe Atemzüge (z. B. 4 Sekunden ein, 7 Sekunden aus) zwischendurch helfen, dein Nervensystem zu regulieren und Energie wieder gleichmäßiger fließen zu lassen.

Sanft bewegen: Der Körper will jetzt in den Fluss kommen. Ob beim Spazieren, sanftem Yoga oder Tanzen – Hauptsache, du bewegst dich mit Freude.



2. ☐ Frühjahrskräuter, die dein Körper jetzt liebt

Frische Wildkräuter schmecken nicht nur lecker, sondern unterstützen auch deine Leber, die Haut und den Stoffwechsel – vor allem jetzt, wo der Körper auf „innere Reinigung“ umstellt.

Ganz vorne mit dabei: Bärlauch. Aktuell findest du ihn beispielsweise auch bei einem schönen Waldspaziergang (Vorsicht: Nicht verwechseln mit den hochgiftigen Maiglöckchen). Bärlauch ist vielseitig einsetzbar und wirkt gleichzeitig sogar blutreinigend und antibakteriell.

Mein schnelles Rezept für ein einfaches Bärlauch-Pesto:

- 1 Handvoll frischen Bärlauch
- 30 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne (gerne vorab in der Pfanne geröstet)
- 50 g Parmesan (optional)
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Alles in einem guten Mixer mixen und genießen. Besonders lecker: Ein Löffel ins Dressing für deinen Frühlingssalat.



3. □ Bewegung im Wald – Heilsame Schritte für Körper & Seele

Gerade jetzt, wenn das frische Grün sprießt und die Vögel wieder lauter singen, ist der Wald ein ganz besonderer Ort für Regeneration und inneren Ausgleich.

Denn - Bäume geben sogenannte Terpene an die Luft ab – das sind pflanzliche Botenstoffe, die nachweislich unser Immunsystem stärken, Stresshormone senken und sogar die natürlichen Killerzellen aktivieren, die uns vor Krankheiten schützen. Außerdem stimuliert das gleichmäßige Gehen auf natürlichem Boden dein Lymphsystem, fördert die Durchblutung und harmonisiert dein Nervensystem.

Kleine Impulse für deinen nächsten Waldspaziergang:

Spaziere ganz bewusst (barfuß ohne Handy) über einen weichen Waldboden. Geh langsamer. Lass dich nicht von einem Ziel, sondern von deiner Wahrnehmung führen. Atme bewusst. Zähle deine Atemzüge – 4 Schritte ein, 7 aus – und komm ganz im Jetzt an.

Berühre dabei auch die Natur. Fahre mit der Hand über Baumrinde oder Moos – wie fühlt es sich an?

Höre hin. Lausche den Geräuschen – dem Rascheln, Zwitschern, Knacken.

Bleib kurz stehen. Nimm wahr, was du gerade brauchst: Bewegung, Ruhe, Erkenntnis?

□ Die Kombination aus Spazierengehen und Wald kann wie ein kraftvoller Reset wirken und verbindet die Komponenten Bewegung & Entspannung. Ideal um sich zu bewegen, zu erden, zu entschleunigen und deine Sinne zu öffnen.

4. Nach dem Fasten ist vor dem Fasten - die neuen Termine für den Herbst stehen fest

Falls du gern länger vorplanst und möchtest, kannst du dir schon jetzt einen Platz im Herbstfasten ab Oktober sichern.

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

Termine für den Fastenstart:

27.09.2025 | Onlinekurs auf Zoom | täglich 19:00 Uhr

04.10.2025 | Engen, kath. Gemeindezentrum, Hexenwegle 2 | täglich 18:00 Uhr

11.10.2025 | Singen, Pflegezentrum Hegau, Virchowstraße 6a | täglich 18:00 Uhr

18.10.2025 | Rielasingen, St.Verena Pflegezentrum, Gänseweide 7 | täglich 18:00Uhr

jetzt schon
anmelden



5. ☐ Ostern steht vor der Tür - ich möchte dir gerne eine Freude machen

... und dir eine wohltuende Fußreflexzonenmassage in meiner Praxis schenken.

So machst du beim Gewinnspiel mit:

Antworte einfach auf diese E-Mail mit deinem Lieblingsritual im Frühling – ob Tee trinken am Fenster, Waldbaden oder der erste frische Tulpenstrauß für die Wohnung... Lass mich wissen, was Frühling für dich bedeutet.

Ich hoffe du konntest Inspiration & Tipps für dich mitnehmen und wünsche dir einen wundervollen Start in den Frühling – mit Leichtigkeit, Frische und liebevoller Achtsamkeit für dich und deinen Körper.

Danke, dass ich dich begleiten darf.

Alles Liebe, Susanne

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

[Abmelden / Unsubscribe](#)