



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



Ein achtsamer Moment kann der Anfang einer neuen Gewohnheit sein.

(Unbekannt)

Liebe/r Max,

Es ist mir ein Herzensanliegen, dich nicht nur während der Fastenkurse zu begleiten, sondern dir das ganze Jahr über kleine Impulse für deine ganzheitliche Gesundheit zu schenken – für mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Vertrauen in deinen eigenen Körper.

Damit du diese Unterstützung noch regelmäßiger und in einem schönen Rahmen bekommst, verändert sich ab jetzt auch der Newsletter ein bisschen.

Er wird künftig vor allem eines sein: mein liebevolles Sprachrohr, das dich über alle Fastenkurse, Fastenurlaube, Online-Gesundheitsabende und sonstige Neuerungen informiert und erinnert.

All die inhaltlichen Themen, die kleinen Inspirationen, Impulse und Tipps, die bisher im Newsletter standen, findest du nun im Rahmen der monatlichen Online-Gesundheitsabende wieder – dort finden sie den Raum, den sie eigentlich verdienen, um dir wirklich einen Mehrwert zu bieten: live, informativ, alltagsnah, in Verbindung mit Gleichgesinnten und mit der Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen.

- **Der monatliche Online-Gesundheitsabend** – kleine Auszeit voller Informationen, Bewusstsein und Inspiration für dich und deinen Körper.
- **Der Newsletter** – mit allen aktuellen Terminen und einem kleinen "Moment für dich", der dich daran erinnert, gut für dich zu sorgen.

Online-Gesundheitsabend im Dezember

Thema: Ganzheitlich gesund durch die Weihnachtszeit

Datum: Dienstag, 3. Dezember 2025 | 19:00 Uhr | online via Zoom | kostenfrei

Jedes Jahr erlebe ich wieder, dass die Weihnachtszeit für Viele eine Zeit zwischen Freude, Erwartung und Erschöpfung ist.

An diesem Abend widmen wir uns daher dem, was wirklich stärkt – körperlich, seelisch und emotional. Du erfährst, wie du dein Immunsystem sanft unterstützen, Stress reduzieren und dich auch innerlich nähren kannst, während um dich herum alles schneller und hektischer wird. Gesunde Weihnachtsrezepte, Bedeutung von Vorfreude, Rauhnachtsinspirationen und Christusbewußtsein und Rituale sind meine Themen für dich.

→ Zur Anmeldung zum [Online-Gesundheitsabend](#)

Du hast zu jedem Gesundheitsabend vorab die Möglichkeit, deine Frage einzureichen, die wir dann evtl. gemeinsam besprechen.

(Ich wähle für jedes Mal 2-3 Fragen aus, die sich gut eignen, um sie in der Gruppe zu besprechen.)



ich habe eine Frage zum
Thema

Was du zur Teilnahme benötigst:

- Einen ruhigen Raum bei dir zu Hause oder einem Ort, an dem du dich wohlfühlst
- Ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Zoom
- Den Link zum Zoom-Raum, den du am Vortag über deine kostenlose Anmeldung per E-Mail von mir erhältst
- Offenheit und Neugier, dich auf die Impulse einzulassen

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

jetzt anmelden für den
3.12.25



Frühjahrsfastentermine 2026

Auch im neuen Jahr starten wir wieder gemeinsam in eine Zeit des Loslassens, Klärens und Auftankens.

Ambulante Fastenkurse:

- 17.01.-23.01.26 online auf zoom - täglich 19 Uhr
- 21.02.-27.02.26: Weingut Vollmayer Hilzingen - täglich 18:00 Uhr
- 28.02.-06.03.26: St. Verena Pflegezentrum Rielasingen - täglich 16:30
- 28.02.-06.03.26: St. Verena Pflegezentrum Rielasingen - täglich 19:00
- 07.03.-13.03.26: Begegnungsstätte Diakonische Dienste Singen - täglich 18:00
- 14.03.-20.03.26: Kath. Gemeindezentrum Engen - täglich 16:30 Uhr
- 14.03.-20.03.26: Kath. Gemeindezentrum, Engen - täglich 19:00 Uhr

Das Fasten ist eine wunderbare Gelegenheit, um innezuhalten, Altes loszulassen und dich neu mit deiner inneren Kraft zu verbinden.

Alle weiteren Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du auf:

www.hausderbalance.de/fasten

Die Kurse starten jeweils am Samstag und enden am Freitag.

Falls du Menschen kennst die noch unsicher sind, ob Heilfasten wirklich richtig für sie ist, kann sich jeder zum kostenfreien Infoabend am 30.01.26 online auf zoom 19 Uhr anmelden. Ein Abend für unentschlossene Interessenten und Erstfaster, bei dem wir alle offenen Fragen klären können.

jetzt zum Frühjahrs-Fasten
anmelden

Ein Moment für dich: dein Mini-Ritual für den Winter

Noch im Bett, bevor der Tag beginnt:

Atme dreimal tief durch, lege eine Hand auf dein Herz und frage dich:

„Was brauche / tue ich heute, um gut für mich zu sorgen?“

Dieser eine Moment des Ankommens kann den Ton für deinen ganzen Tag verändern.

Kleine Schritte – große Wirkung.

Empfehlung für das Weihnachtsfest: Biolandfleisch aus Watterdingen

nächster Verkaufstermin: 11.12.225

ganze Pute am Stück 4-6kg 12,50€/kg

Hähnchen ganz vakuumiert 2-3kg 12,50€/kg

Hähnchen halbiert vakuumiert 1-1,4kg 13,80€/kg

Am 20.12.25 gibt es frische Forellen 600-800g 12,80€/kg

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

[Abmelden / Unsubscribe](#)