



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



Ein neues Jahr darf Raum schaffen – für dich und das, was dir guttut.

(Unbekannt)

Liebe/r Max,

ich wünsche dir von Herzen ein gutes, gesundes und bewusstes neues Jahr. 2026 ein Jahr, das dich immer wieder daran erinnert, innezuhalten, auf deinen Körper zu hören und gut für dich zu sorgen – in deinem Tempo und auf deine Weise.

Auch in diesem Jahr ist es mir ein großes Anliegen, dich nicht nur punktuell, sondern regelmäßig und ganzjährig auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Vertrauen in deinen Körper zu begleiten.

Deshalb findest du in diesem Newsletter wie gehabt alle aktuellen Termine – und kleine Impulse, die dich im Alltag unterstützen dürfen.

Neu: Praxistermine jetzt online buchen & stornieren

Um die Terminvereinbarung so einfach und flexibel wie möglich zu machen, gibt es eine kleine Neuerung:

Ab sofort kannst du Termine für Praxis direkt über meine Website buchen und falls nötig, auch selbstständig wieder stornieren.

So kannst du ganz in Ruhe einen für dich passenden Termin auswählen und erhältst automatisch eine Bestätigungsmail, wenn alles funktioniert hat.

Solltest du deinen Termin verschieben müssen, denk bitte daran, das auch über das gleiche Formular auf der Webseite zu tun, damit das Zeitfenster für jemand anderes wieder frei werden kann.

Du findest die Online-Terminbuchung ab sofort auf der Website unter „Kontakt & Termine“. Hier geht's direkt [zur Terminbuchung](#).

So sieht der Abschnitt dort aus:

Deinen Naturheilpraxis-Termin vereinbaren

NEU: Termin bequem online buchen

Bitte wählen Sie, ob Sie einen neuen Termin buchen oder eine Stornierungsanfrage für einen bestehenden Termin absenden möchten und klicken auf Weiter.

- Termin Buchen
 Termin Absagen

Ab sofort hast du die Möglichkeit, deinen Termin in der Praxis ganz unkompliziert direkt hier über das Formular zu buchen.

Wähle in Ruhe einen passenden Termin aus und sende deine Anfrage online – ich melde mich zeitnah bei dir.

Falls dir etwas dazwischen kommt und du deinen Termin absagen musst, denke bitte daran, das auch online über das selbe Formular zu tun.

ich möchte einen Termin
buchen

Gesundheitsabend im Februar

Thema: Wenn Schlaf wieder nährt – mehr Ruhe, Erholung und innere Balance

Datum: Mittwoch, 4. Februar | 19:00 Uhr | online via Zoom | kostenfrei

Schlaf ist weit mehr als reine Erholung. Er ist Spiegel unseres Lebensstils, unserer Gedanken und unseres Nervensystems.

An diesem Abend betrachten wir das Thema Schlaf ganzheitlich – und schauen gemeinsam darauf, was dich dabei unterstützen kann, wieder mehr Ruhe, Regeneration und Vertrauen in deinen eigenen Schlaf zu finden.

Der Abend besteht wie immer aus einem kurzen Entspannungsteil, einem ganzheitlichen Impuls und sanfter Bewegung.

Am Ende bleibt Raum für ausgewählte Fragen.

Wenn du bereits eine konkrete Frage zum Thema hast, sende sie mir gerne schon zu.

Ich wähle für jeden Abend 2-3 Fragen aus, die sich gut eignen, um sie in der Gruppe zu besprechen.

→ [Ich möchte meine Frage jetzt einreichen.](#)

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

Zur Anmeldung & weiteren Infos kommst du über diesen Link:

www.hausderbalance.de/gesundheitsabende/

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

jetzt anmelden für den
4.02.26



Frühjahrsfasten 2026 – Termine im Überblick

Das Frühjahr lädt uns ein, Altes loszulassen, den Körper zu entlasten und neue Klarheit zu gewinnen.

Auch 2026 begleite ich dich wieder achtsam durch diese besondere Zeit.

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

Alle Informationen zu Ablauf, Inhalten und Anmeldung findest du auf der Website.

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 Frühjahrsfasten
anmelden

Ein Moment für dich: dein Mini-Ritual zum Jahresbeginn

Nimm dir heute einen ruhigen Moment.

Lege eine Hand auf deinen Bauch, eine auf dein Herz und atme drei Mal tief ein und aus.

Frage dich dann ganz ehrlich:

Was würde mir in diesem neuen Jahr wirklich guttun?

Vielleicht kommt eine klare Antwort – vielleicht nur ein Gefühl.

Beides ist richtig. Und beides darf dich begleiten.



Schön, dass du dir Zeit für deine Gesundheit nimmst – ich freue mich, wenn wir uns in diesem Jahr bei einem der Gesundheitsabende, dem Fastenkurs oder in der Praxis wiedersehen. Gemeinsam schaffen wir mehr Bewusstsein, mehr Balance und mehr Gesundheit.

Danke, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf.

Von Herzen
Susanne

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

[Abmelden / Unsubscribe](#)