



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



„Wie die Natur dürfen auch wir uns immer wieder neu entfalten.“

(Unbekannt)

Liebe/r Max,

der Frühling ist eine Zeit des Neubeginns.

Die Natur erwacht, alles kommt wieder in Bewegung – und auch wir dürfen uns neu ausrichten, loslassen und frische Energie sammeln.

Gerade jetzt ist ein schöner Moment, wieder bewusster auf den eigenen Körper zu hören und kleine, wohltuende Veränderungen in den Alltag einzuladen.

**ich möchte einen Termin
buchen**

Online-Gesundheitsabend im April

Thema: Tanz der Hormone – selbstbestimmt statt ausgeliefert.

Datum: Mittwoch, 1. April | 19:00 Uhr | online via Zoom | kostenfrei

Unsere Hormone beeinflussen unseren Stoffwechsel, unsere Energie und wie wir unseren Alltag erleben.

Doch wir sind ihnen nicht einfach ausgeliefert.

An diesem Abend schauen wir gemeinsam darauf, wie du deine Hormonbalance bewusst unterstützen kannst – und welche Rolle äußere Faktoren dabei spielen.

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
1.04.26



sommerlicher Fastenurlaub im Hotel St. Elisabeth Hegne

Auch in diesem Jahr begleite ich Dich als Kursleiter in Deinem Fastenurlaub am schönen Bodensee. Eine ganz eigene Fastenerfahrung mit kompletter Auszeit vom Alltag. Eine ganze Woche nur für Dich im Hotel St. Elisabeth in Hegne. Wir starten täglich mit der Morgengymnastik am See, Tischzeiten im Fastenraum des Hotels, Herzchakrameditation im Park, Fastenseminar...

Neugierig geworden? Dann schreib mir oder melde dich direkt in der Theodosiusakademie in Hegne an: 07533 807260 und buche dort Deine Zimmerkategorie:

[Fastenurlaub in Hegne](#)

Termin: 12.6.-19.06.2026

Herbstfasten 2026 – Die neuen Termine sind da

Auch im Herbst starten wir wieder in eine neue Runde, in der wir uns täglich treffen, gemeinsam fasten und dem Körper eine bewusste Auszeit schenken.

Die ambulanten Fastenkurse sind bereits geplant:

- 29.09.-02.10. online auf zoom - täglich 19 Uhr
- 03.10.-09.10. Kath. Gemeindezentrum Engen - täglich 18:00 Uhr
- 10.10.-16.10. Begegnungsstätte Diakonische Dienste Singen - täglich 18:00
- 17.10.-23.10. St. Verena Pflegezentrum Rielasingen - täglich 18:00

Alle Informationen zu Ablauf, Inhalten und Anmeldung findest du, wie gewohnt, 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 online auf Zoom 19 Uhr anmelden. Ein Abend für unentschlossene Interessenten und Erstfaster, bei dem wir alle offenen Fragen klären können.

jetzt schon zum Herbstfasten
anmelden

Neu in der Praxis: Clustermedizin

Mit der Clustermedizin biete ich eine neue ganzheitliche Methode an, die darauf abzielt, verborgene Ursachen zu erkennen, den Körper in seiner Selbstregulation zu unterstützen und wieder Balance ins System zu bringen.

Typische Beschwerden, bei denen Clustertherapie unterstützen kann:

- Anhaltende Erschöpfung und Energielosigkeit: Du fühlst dich oft müde, auch wenn du eigentlich genug geschlafen hast.
- Innere Unruhe oder ständiges „unter Strom stehen“: Es fällt dir schwer abzuschalten oder wirklich zur Ruhe zu kommen.
- Schlafprobleme: Einschlafen, Durchschlafen oder morgens nicht erholt aufwachen.
- Hormonelles Ungleichgewicht: Zyklusbeschwerden, Stimmungsschwankungen oder das Gefühl, „nicht in Balance“ zu sein.
- Diffuse Beschwerden ohne klare Ursache: Du spürst, dass „etwas nicht stimmt“, kannst es aber nicht genau greifen.
- Chronische Erkrankungen mit einer Vielzahl an möglichen Ursachen

Die Clusterdiagnose durch Analyse körpereigener Substanzen (z.B. Speichel) berücksichtigt organische, emotionale und soziale Faktoren, die das individuelle Gesundheitsbild belasten. Die Behandlung (z.B. spagyrisches Therapiespray) arbeitet mit gezielten Impulsen, die den Körper dabei unterstützen können, sich neu auszurichten und vorhandene Blockaden zu lösen – ganz individuell und angepasst an deine Bedürfnisse.

Wenn du neugierig bist, ob diese Methode dich unterstützen kann, sprich mich gerne an oder vereinbare einen Termin. ↓

ich möchte einen Termin
buchen



Ostergewinnspiel: Mehr Balance für dich gewinnen.

Zu Ostern möchte ich dir eine kleine Freude machen und verschenke unter allen Teilnehmenden & Neugierigen eine Fußreflexzonentherapie um deinen Körper auf sanfte Art wieder in Balance zu bringen

Vielleicht bist du neugierig und hast Lust mitzumachen?

Wenn ja, freue ich mich, wenn du dir einen Moment Zeit nimmst und etwas teilst, was du mit Frühling verbindest:

- ein Frühlingsfoto
- ein Gedanke, der dich gerade bewegt
- oder ein kleiner Moment, der dir gutgetan hat

Unter allen Einsendungen verlose ich am Gründonnerstag (2. April) eine Fußreflexzonentherapie

Einsendung per E-Mail bis: 1. April 2026 an info@hausderbalance.de

Viel Glück, ich freue mich sehr von dir zu lesen.

**jetzt am Gewinnspiel
teilnehmen**

Ein Moment für dich: dein Mini-Ritual

Nimm dir heute einen kurzen Moment und gehe – wenn möglich – nach draußen. Spüre ganz bewusst den Frühling, frage dich, was kannst du sehen, fühlen und riechen, was dich an den Frühling erinnert, atme bewusst ein und aus und frage dich:

Was darf ich gerade loslassen, damit Neues entstehen kann? Welcher Gedanke, welches Muster oder welche Routine dient mir nicht mehr?

Was darf ich also transformieren und neu etablieren?

Oft sind es kleine Impulse, die etwas in Bewegung bringen.



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](#)