



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974 / 96 82 812



## Gemeinsam durch die Rauhächte



*Wandern wir in der Tiefe der Nacht,  
kommt Visionen, erwacht.  
Träume geboren aus eigener Macht,  
wir weben die Welt heute Nacht.  
(Schwizhüttenlied)*

Die Rauhächte (Raunächte oder Rauchnächte) bezeichnen die Zeit vom 24. Dezember 2023 bis 06. Januar 2024. Es sind die 12 Nächte, welche durch die Umstellung vom Julianischen Kalender mit 354 Tagen auf den Gregorianischen Kalender mit den bekannten 365 Tagen, dazu gekommen sind.

Diese Kalenderumstellung erfolgte am 24. Februar 1582 auf Verordnung des Papstes Gregor XIII mit der päpstlichen Bulle „Inter gravissimas“.

Für unsere Vorfahren war die Zeit „zwischen den Jahren“ eine Zeit der Ruhe und Besinnung, des Rückblicks vom Vergangenen und den Ausblick auf das Kommende. Auftakt der Rauhächte bildet die Wintersonnenwende am 21.12., welche die längste Nacht des Jahres ist.

### Termine:

Jeweils von 18 Uhr bis  
ca. 19:00 / 19:30 Uhr

14.12.2023

19.12.2023

30.12.2023

05.01.2024

Getränke werden von  
uns gestellt.

### Honorar:

85,00 € pro Person

### Hier geht es zur Anmeldung:

Tel.: 02974 / 96 82 812  
oder

[Kontaktformular](#)

### Anmeldeschluss:

**08.12.2023**

### Seminarort:

Praxis für  
Psychotherapie und  
mehr  
Am Wiesentor 19  
57392 Bad Fredeburg



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974 / 96 82 812



Gemeinsam wollen wir diese besondere Zeit mit Ihnen durchleben. Wir gehen auf die Bedeutung der Ruhnächte ein und besprechen jede Nacht mit ihrer Bedeutung. Miteinander ins Gespräch kommen, einander Zuhören, gemeinsame Meditation, gewürzt mit Inspiration und Zuversicht – dies sind die Inhalte dieses Seminars. Wir geben Anregungen und Vorschläge, die jeder / jede für sich umsetzen, erweitern oder ändern kann. An insgesamt 4 Treffen wollen wir uns auf das vergangene Jahr rückbesinnen, reflektieren – ohne zu werten und uns auf das neue kommende Jahr einstimmen.

### Termine:

14.12.2023 Kennenlernen und Einstimmen, Vorbereitungen treffen

19.12.2023 Reflektion des vergangenen Jahres – ohne zu werten und zu urteilen

30.12.2023 Ausblick und Vorbereitung auf das Neue Jahr und

05.01.2024 Abschluss

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **08. Dezember** 2023 per E-Mail an [beratung-fuhse@t-online.de](mailto:beratung-fuhse@t-online.de) oder telefonisch unter 02974/96 82 812.

Angedacht ist zudem ein vierteljährliches Treffen, wo wir dann gemeinsam Rückschau und Ausblick halten wollen, uns untereinander „updaten“ und uns gegenseitig inspirieren. Hier berechnen wir 10,00 Euro pro Treffen, Getränke werden bereitgestellt, die Termine sprechen wir am letzten Abend ab.

Wir freuen uns diese besondere Zeit mit euch gemeinsam zu erleben 😊

Beate und Jürgen Fuhse