

## 2025 – ein Jahr für

### ✓ **Freude:**

Fördert positive Emotionen und Wohlbefinden.

### ✓ **Fitness:**

Stärkt den Körper und verbessert die körperliche Gesundheit.

### ✓ **Fokus:**

Unterstützt mentale Klarheit und Konzentration.

### ✓ **Flexibilität:**

Verbessert die Beweglichkeit und reduziert Stress.

### ✓ **Frieden:**

✓ Fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

## Emmett Selbsthilfe-Workshop

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Anwendung der Emmett Technik zur Selbstbehandlung, für Freunde und Familie.

Ziel ist die Optimierung

- ❖ des Wohlbefindens,
- ❖ sportlicher Leistungen und
- ❖ körperlicher Aktivitäten.

1 Termin, jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr:

1. Kurs: 08.03.2025
2. Kurs: 12.07.2025
3. Kurs: 27.09.2025
4. Kurs: 01.11.2025

4-6 TeilnehmerInnen, Kosten: 170,00 Euro

## Eine Reise durch die Welt der Mikro-Nährstoffe

Sie erhalten eine Übersicht über die essentiellen Bausteine unseres Lebens: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper täglich braucht, um seine Stoffwechsellast optimal zu erledigen. Wir widmen uns u.a. der B-Vitamine sowie der Vitamine A, C, D und E, Magnesium, Zink, Bor usw., ihre Funktionen, Wirkungsweisen und in welchen Lebensmitteln sie vorkommen.

4 Termine, 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr  
B-Vitamine: 06.05.2025  
Vitamin A, D, E, K: 20.05.2025  
Mineralstoffe: 03.06.2025  
Spurenelemente: 24.06.2025  
max 6 TeilnehmerInnen, Kosten 85,00 Euro

## Abnehmen mit Köpfchen in der Gruppe geht's leichter 😊

Ein klassischer Kurs zum Abnehmen. Sie erfahren grundlegendes zur Ernährung, zu den Makro- und Mikronährstoffen und die „Spielregeln“.

4 Termine, jeweils 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
09./16./23. und 30.01.2025  
2-6 TeilnehmerInnen, Kosten 85,00 Euro

*Du kannst die Zukunft  
verändern: mit dem, was  
du heute tust 😊*

## Gemeinsam durch die Fastenzeit

Wir gehen auf die Bedeutung der Fastenzeit ein und besprechen, wie wir diese gemeinsam gestalten können. Fasten bedeutet nicht nur den Verzicht auf etwas, es kann auch die gezielte Hinwendung zu etwas ausdrücken. Miteinander ins Gespräch kommen, einander Zuhören, gemeinsame Meditation, gewürzt mit neuer Inspiration – dies sind die Inhalte dieses Seminars. Wir geben Anregungen und Vorschläge, die jeder / jede für sich umsetzen, erweitern oder ändern kann.

4 Termine, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
04.03./25.03./08.04. und 22.04.2025  
2-6 TeilnehmerInnen, Kosten: 85,00 Euro

## Burnout – was nun?

Burnout ist ein schleichender Prozess. Man erkennt ihn erst, wenn es meist schon zu spät ist. Wie komme ich in einen Burnout? Welche Phasen werden während des Burnout - Prozesses durchlaufen? Ab welcher Phase wird es für mich kritisch? Kann ich mich vor einem Burnout schützen. Wie erkenne ich meine Stressoren?

-auch als betriebliche Fortbildung möglich-

4 Termine, jeweils 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
04.03./25.03./08.04. und 22.04.2025  
3-8 TeilnehmerInnen, Kosten 95,00 Euro

*Lebe - Liebe - Lache 😊*

## **Mobbing – Prävention und Intervention:**

Wo beginnt Mobbing und wo hört es auf? Wie kann ich mich vor Mobbing schützen? Welche Anlaufstellen der Hilfe gibt es? Wie verhalte ich mich gegenüber den Mobbing-Tätern? Dieses und weitere Themen werden Inhalt des Workshops sein.

-auch als betriebliche Fortbildung möglich-

3 Termine, jeweils 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr 09./16. und 23.01.2025 2-8 TeilnehmerInnen, Kosten 75,00 Euro
--

## **Neu im Angebot: Themenabende**

jeweils 19.30 bis ca. 21.00 Uhr,  
Kosten 10.00 Euro

21.01.2025: Die Wechseljahre

25.02.2025: Die Emmett-Technik

20.03.2025: Keine Angst vor Hypnose

13.05.2025: Prostatagesundheit

01.07.2025: Einblick in die Paartherapie /  
Beratung

25.09.2025: Pubertät – was geschieht in  
meinem Körper?

13.11.2025: Farbenfrische - welche Wirkung  
Farben auf unser Wohlbefinden haben

**Um gut vorbereitet zu sein, bitten wir  
bei allen Veranstaltungen um eine  
verbindliche Anmeldung unter:  
Tel. 02974/96 82 812 oder über unser  
Kontakt-Formular**

Weitere Angebote und ausführliche  
Informationen zu den einzelnen Kursen finden  
Sie auf unserer Homepage: [www.beratung-fuhse.de](http://www.beratung-fuhse.de).

Anmeldungen bitte telefonisch oder über unser  
Kontaktformular.

Besteht Interesse an einem Seminar, aber der  
Termin passt nicht oder es ist nicht aufgeführt?  
Bitte melden Sie sich bei uns.

-Änderungen vorbehalten-

Wir freuen uns auf Sie 😊

Ihre  
Praxis für Psychotherapie und mehr

### **Praxis für Psychotherapie und mehr**

#### **Beate Peetz-Fuhse**

Gesundheits-Coach

EMMETT Technique FULL PRACTITIONER

#### **Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse**

Heilpraktiker Psychotherapie

EMMETT Technique FULL PRACTITIONER

**Am Wiesentor 19**

**57392 Bad Fredeburg**

**Tel.: 0 29 74 / 96 82 812**

**E-Mail: [beratung-fuhse@t-online.de](mailto:beratung-fuhse@t-online.de)**

**[www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)**

# **Praxis für Psychotherapie und mehr**



## **Kursangebote 1. Halbjahr 2025**

### **Beate Peetz-Fuhse**

Gesundheits-Beraterin

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin

EMMETT-Technique Full Practitioner

Reiki-Lehrerin

### **Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse**

Heilpraktiker Psychotherapie

Mediator, Hypnosetherapeut

EMMETT-Technique Full Practitioner

Reiki-Lehrer