

Liebe Interessentinnen, liebe Interessenten,

nun neigt sich das Jahr langsam dem Ende zu und die Zeit der Advents-, Weihnachts- und Rautage liegt vor uns. Die vier Wochen der Adventszeit, das Warten auf die Ankunft, waren traditionell als Fastenzeit der intensiven Vorbereitung auf das Weihnachtsfest gewidmet. Auf bestimmte Elemente der Ernährung und Alltagsgestaltung wurde verzichtet, um sich wesentlichen Fragen des Lebens und der Einstimmung auf das Geburtsfest zu widmen.

Besonders hoch geschätzt als heilige Zeit wurde seit jeher dieser Raum zwischen Weihnachten und Dreikönig/Epiphantias als die sog. Rauzeit, besser bekannt als die Raunächte, in denen das Schweigen der Natur am Tiefpunkt des Sonnenstandes auch die innere Ruhe und Tiefe im menschlichen Gemüt verstärkt. Entsprechend aufmerksam wurde diese Zeit auch im Sinne einer Zielplanung für das kommende Jahr und tiefsinnigen Lebensfragen gestaltet mit dem Bewusstsein: diese entstehende Ruhe macht das "innere Saatfeld" besonders aufnahmebereit für die Ideen, Zielsetzungen und Visionen, die eine Person während dieser Tage entwickelt und pflegt.

So soll in diesem Jahr erstmalig im Rahmen der Praxisräume in Königsdorf der Raum angeboten werden, gemeinsam mit anderen interessierten Personen diese Tage der Rauzeit zu gestalten, sich gegenseitig zu begleiten, anzuregen und zu unterstützen, um mit dem Bereich der Zielsetzung eine bewusste Saat für das neue Jahr, für das persönliche Leben und die Umgebung zu säen. An folgenden Tagen sind entsprechende Treffen geplant:

- **Montag, 25.Dezember, von 18 - 20 Uhr - Beginn der Rauzeit, erste Raunacht:** Blick auf die besondere Charakteristik dieser zwölf Tage und Nächte; Betrachtung von Texten zur Weihnachts- und Rauzeit und zum Thema der Zielsetzung; Austausch zu Fragen aus der Runde im Zusammenhang mit diesen Tagen; stiller Raum für persönliche Besinnung, Jahresrückblick und Zielplanung; Anregungen zur Gestaltung dieser Zeit; ruhiger Ausklang bei Tee und einer kleinen Stärkung
- **Donnerstag, 28.Dezember von 18 - 20 Uhr:** Möglichkeiten der bewussten Wahrnehmung zu Natur, Atmosphäre und Stimmungslagen; Betrachtung von Texten zur Weihnachts- und Rauzeit; die Bedeutung von Zielen, Fragen und Lebensidealen für die bewusste Lebensgestaltung - die Kunst der Zielsetzung; Raum für persönliche Besinnung, Jahresrückblick und Zielplanung; ruhiger Ausklang bei Tee und einer kleinen Stärkung
- **Jahreswechsel einmal anders - Sonntag, 31.Dezember von 21 - 1 Uhr (Jahresübergang 2023/24):** Ruhige Einstimmung zum Jahreswechsel; gemeinsamer Abendspaziergang mit Betrachtung der Natur und Atmosphäre in der Umgebung von Königsdorf (ca. eine Stunde); die Bedeutung jedes einzelnen Menschen für die weiteren Entwicklungen; Zeit der persönlichen, stillen Betrachtung zum vergangenen Jahr und Ausblick auf das kommende Jahr; ruhiger Jahresübergang in den Praxisräumen; eine kleine Stärkung, Tee und heißer Gewürzpfelnsaft stehen bereit
- **Mittwoch, 3.Januar von 18 - 20 Uhr:** Rückblick auf den Jahresbeginn; die Bedeutung der wiederholten Pflege von Ideen und Lebensidealen; Zeit der persönlichen Besinnung und weiteren Entwicklung von Jahresausblick und -

planungen; Betrachtungen zur Natur und Atmosphäre; ruhiger Ausklang bei Tee und kleiner Stärkung

- **Freitag, 5. Januar von 18 - 20 Uhr (letzte Raunacht - Vorabend zu Heiligdreikönig/Epiphania):** Blick auf den zeitlichen Bogen der Rautage; Gestaltung des Übergangs in die Alltagssituation nach dem 6. Januar; die Bedeutung von Rhythmus in der Lebensgestaltung; Möglichkeiten der gegenseitigen Begleitung und Unterstützung für künftige Vorhaben, Ideen und Anforderungen; ruhiger Ausklang bei Tee und einer kleinen Stärkung
- Die benannten Inhalte an den verschiedenen Tagen haben bei Interesse immer wieder ausreichenden Raum auch zu den anderen Terminen. Bei allen Treffen werden Tee, heißer Gewürzpfelnsaft und eine kleine Stärkung angeboten.

Diese Angebote können unabhängig voneinander besucht werden. Bei Interesse bitte jeweils auf diesem Wege fünf Tage vorher anmelden. Gerne können Fragen sowie Ideen zur Gestaltung eingebracht werden. Freiwilliger Beitrag nach eigenem Ermessen.

So wünsche ich Ihnen und Euch immer wieder ruhige Zwischenräume zur besinnlichen Gestaltung dieser kommenden Wochen und freue mich auf einen weiteren Austausch und gegenseitige Anregungen.

Mit freundlichen und herzlichen Grüßen,

Richard Neumeier



Winterstimmung auf der Ilkähöhe, Starnberger See