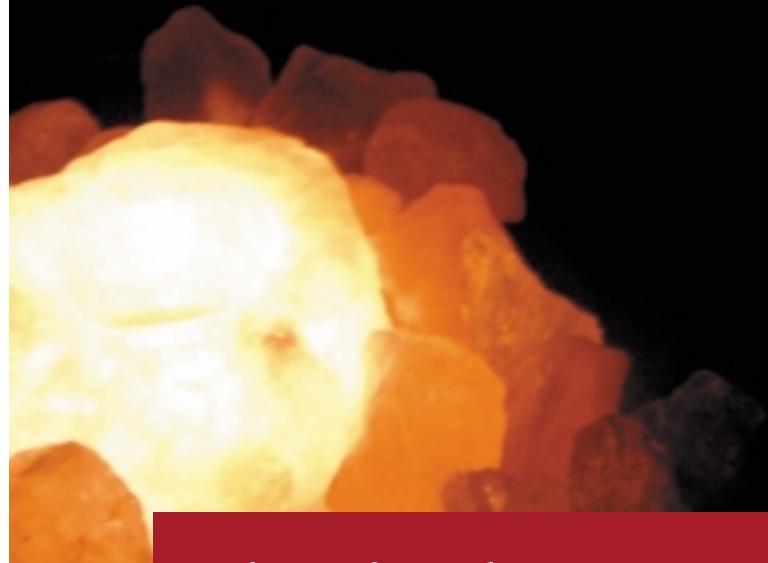


healing nature
Sylvia Wollwert
Im Winkel 10
31698 Lindhorst/Ottensen
fon 05725. 70 88 57
fax 05725. 70 88 57
s.wollwert@visionssuchen.de
www.visionssuchen.de

healing nature e. V.
Sparkasse Schaumburg
Kto.-Nr.: 530 911 163
BLZ: 255 514 80



Schwitzhütte

**Zeremonie der Klärung
und Reinigung für Körper,
Geist und Seele**



Zeremonie der Klärung & Reinigung für Körper, Geist und Seele

Die Schwitzhütte ist eine der vielen Formen der zeremoniellen Reinigung, die es fast überall auf der Welt gab und aus denen sich später Sauna und Dampfbad entwickelten. In der Schwitzhüttenzeremonie der indianischen Tradition sind wir eingeladen, uns nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger, emotionaler und seelischer Ebene berühren zu lassen. Der Ablauf der Zeremonie, die Hitze und der Kontakt mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft können helfen, uns ganz auf uns selbst zu besinnen, gewohnte Denkmuster aufzuheben, Altes loszulassen und neue Lösungen einzuladen. Die Dunkelheit, die uns in der Hütte umgibt, ermutigt, mit dem Herzen zu sehen und es weit zu öffnen. Der Wasserdampf macht uns weich und wir kommen im wahrsten Sinne des Wortes „ins Fließen“. Im Kontakt mit unseren Gefühlen und unserer inneren Stimme finden wir Klarheit und Orientierung und können uns gereinigt und gestärkt den Aufgaben des Alltags zuwenden.

Ablauf

Ein aus Weiden oder Haselruten gebautes Gerüst in Form eines Iglus wird mit Decken abgehängt. Im Inneren dieser Hütte befindet sich eine Vertiefung, dort hinein werden während der Zeremonie heiße Steine gelegt, die den Raum erhitzen.

Zu Beginn einer Schwitzhüttenzeremonie fokussiert sich jeder Teilnehmer auf die Absicht, die er mit in die Hütte nehmen möchte. Danach beteiligen sich alle an den vorbereitenden Arbeiten. Das Feuer, in dem die Steine erhitzt werden, wird gemeinsam gebaut, entzündet und gehütet. Wenn die Steine rotglühend sind, begeben sich alle in die Hütte. Ein/e Feuerhüter/in und ein/e Türhüter/in unterstützen die Zeremonie von außen. Die Steine werden dann nach und nach in die Hütte getragen und in das Steinloch in der Mitte gelegt, Kräuter, die auf den Steinen verglimmen, schaffen eine reinigende und heilende Atmosphäre.

Die 4 Himmelsrichtungen und die damit verbundenen verschiedenen Aspekte unseres Seins: Verstand, Gefühl, Spiritualität und Körper, sowie der Fokus auf „Ich“, „Du“, „Wir“, die „Erde- und die gesamte Schöpfung“ bestimmen die besondere Dramaturgie in der Hütte. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Essen.

Diese uralte Zeremonie kann uns bei den verschiedenen Anforderungen, die die heutige Zeit an uns stellt, unterstützen. Sie kann helfen uns zu fokussieren, Altes loszulassen und Kraft und Unterstützung für anstehende Aufgaben einzuladen.

Besondere Anlässe

Schwitzhüttenzeremonien können zu besonderen Anlässen durchgeführt werden und speziell auf diese Absicht zugeschnitten sein: Geburtstag, Hochzeit, Trennung, Unterstützung spezieller Themen, etc.

Auf Anfrage gibt es auch Kinderschwitzhütten, eine Schwitzhüttenzeremonie an Ihrem eigenen Platz, Eintagesseminare, sowie Wochenenden mit Hüttenbau und Einführung in Ablauf und Geschichte der Zeremonie.

