

# Jahreskreisfest mit Schwitzhüttenzeremonie

In der Tradition Sun Bears & des Bärenstamms / Bear Tribe

**Am 24. + 25.03.18 in 32699 Extertal**



Nach gegenseitigem Kennenlernen im Redekreis wollen wir gemeinsam alle Vorbereitungen treffen, die für die Schwitzhüttenzeremonie nötig sind – den Platz vorbereiten, Hütte abdecken, Feuer bauen, und das Schwitzhüttenfeuer entzünden. Für diejenigen, die mit der Schwitzhütte in dieser Tradition nicht vertraut sind, wird es eine Einführung in die Zeremonie geben. Wenn die „Großeltern“ Steine heiß sind, werden wir gemeinsam schwitzen. Den Abschluss dieses Tages bildet ein gemeinsames Abendessen, zu dem jeder etwas mitbringt. Am Sonntag werden wir in der Erdhügelzeremonie den Winter verabschieden und den Frühling einladen. Je nach Zeit und Bedürfnis kann es dann noch eine Pfeifenzeremonie oder anderes geben. Den Abschluss bildet gegen Mittag ein letzter Redekreis und die anschließende Pickup-your-footstseps-Zeremonie (Aufräumen).

**Beginn: Samstag 12 Uhr**

**Ende: Sonntag ca. 13-14 Uhr**

**Energieaustausch: 60,- bis 65,-** (je nach Teilnehmerzahl, incl. Übernachtung, in der Regel im Zelt o. im Haus, Platznutzung, Holz, Ausgleich für Feuer- /Türhüter)

**Neu:** *Bei weniger als 6 TeilnehmerInnen gibt es evt. keine Schwitzhütte, um abzuwägen, ob Holzverbrauch, Energieaufwand und Kosten in Relation sind. Alternativ kann es dann eine kleinere Feuerzeremonie zum Loslassen, einen Medicinewalk oder ähnliches geben.*

**Außerdem mitbringen: etwas für's Buffet (bitte keine Suppe)** nach der Hütte und zum Frühstück. Kinder/Jugendliche (bis 16) zahlen die Hälfte.

**Ich kümmere mich um die Schwitzhüttenuppe** und ein paar Grundzutaten fürs Frühstück.

Wer möchte, kann schon am Freitag anreisen. Bitte vorher mit Hermann absprechen. Eine weitere Übernachtung kostet 22,- zusätzlich.

**Anmeldung bitte frühzeitig: bei Sylvia Wollwert, 05725-708857,**

**[s.wollwert@visionssuchen.de](mailto:s.wollwert@visionssuchen.de)**

**bei zusätzlicher Übernachtung auch bei Hermann Strohmeier: 05262-56702**

Wer weniger zahlen kann und trotzdem kommen möchte, spricht mich einfach an.

Außerdem mitbringen: 1-2 große Handtücher, evt. Bademantel, evt. ein Stück Isomatte.

Jede Frau in ihrer Mondzeit (Menstruation) ist eingeladen, genau nachzuspüren, ob es für sie der richtige Zeitpunkt ist, in die Hütte zu gehen – wenn sie ein eindeutiges „Ja“ dazu hat, ist sie mir, abweichend von Sun Bears Tradition in der Hütte herzlich willkommen. Näheres dazu in der Vorbereitung zur Schwitzhütte oder vorher telefonisch.

**Wegbeschreibung zum Platz von Hermann Stromeier, Lebenskreise, Schönhagener Ring 8, 32699 Extertal:** (bitte beachten, *nicht jedes Navi findet den Platz!*)

Von Norden kommend:

A2 Abfahrt Bad Eilsen -- Richtung Rinteln - B238 nach Detmold - Rinteln Süd abfahren Richtung Extertal - Barntrup - auf der Extertalerstraße bis nach Bösingfeld fahren und nach der Esso Tankstelle an der Ampel links abbiegen, Richtung Hameln. Im Ort gibt es einen Kreisel, den in Richtung Hameln verlassen. Nach 2 km sieht man rechts eine Töpferei, dort links in den Schönhagener Ring abbiegen und nach 1km kommt das Schild "Kurve", langsam werden und nach der Kurve rechts zur Nummer 8 abbiegen - nicht den asphaltierten Weg an den Telegrafmasten benutzen., sondern 20 Meter weiter in den Schotterweg einbiegen bei dem Schild "Lebenskreise". Danke. Ihr seht von weitem auch schon das Tipi.

Wer aus Bremen über Land Richtung Minden fährt. In Minden die B 65 Richtung Stadthagen, Bückeberg. Dann die B 83 Richtung Rinteln, dann siehe Norden.

Von Osten kommend:

entweder über die A 2, dann siehe Norden oder die B1 von Hameln Richtung Blomberg/Paderborn. In Groß Berkeln rechts abbiegen zum Extertal. Nach Grupenhagen noch 6 Kilometer durch den Wald, dann kommt die Zollstraße, langsam werden und an der Töpferei rechts in den Schönhagener Ring abbiegen - Rest siehe Norden.

Von Westen kommend:

A2 Abfahrt Herford Ost Richtung Exter/Vlotho. Diese Straße immer geradeaus fahren ca. 25 km bis nach Hohenhausen/Kalletal kommt, an der Querstraße rechts nach Detmold/Heidelbeck und nach 500 m wieder links nach Heidelbeck und Extertal. Dann den Schildern nach zum Extertal. Es geht ziemlich über die Dörfer, aufpassen. In Bösingfeld an der Ampel geradeaus zum Kreisel, dann siehe Norden.

Wer westlich von Dortmund wohnt, kann besser die Autobahn A 44 Richtung Kassel bis zum Kreuz Haaren und dort auf die A 33 Richtung Paderborn bis zur Abfahrt Hameln -B 1. Die B 1 bis Barntrup fahren und dann siehe Süden.

Von Süden kommend:

Autobahn Kassel - Dortmund Abfahrt Warburg Richtung Brakel. In Blomberg auf die B 1 bis Barntrup, dort Richtung Rinteln auf die Extertalerstraße bis zur Ampel, rechts abbiegen Richtung Hameln, dann Kreisel- Rest siehe Norden.

**Mit der Bahn: bitte bis zum Bahnhof Rinteln, der ist 15 km entfernt. Von dort mit dem Bus 801 bis nach Bösingfeld-Bahnhof.**

**Von dort wirst Du abgeholt. Bitte Ankunftszeit durchgeben**

**Bei Fragen zur Anreise bitte an Hermann Strohmeier wenden: 05262 -56702**