

Termine:

Sa. 24.03.2018 / So. 25.03.2018
Sa. 22.09.2018 / So. 23.09.2018
Sa. 24.11.2018 / So. 25.11.2018
Sa. von 14 Uhr bis So. ca. 14 Uhr

Ort:

Seminarhaus „Shiva Shakti“
Dorfstraße 18, 27327 Martfeld

Seminargebühr: 90,-€,
Unterkunft MBZ 15,-€ oder EZ 25,-€
pro Person / Übernachtung
(Reservierung des Zimmers über mich)
Die Übernachtung bitte vor Ort zahlen.
Wir verpflegen uns an diesem Wochenende
selbst (Tee/Kaffeepause, Essen nach der
Schwitzhütte, Frühstück).

Anmeldung bitte per E-Mail:

info@adriana-schweiger.de

Seminargebühr bitte bei Anmeldung auf
folgendes Postbank-Konto überweisen:
IBAN: DE10 1001 0010 0413 7521 26
BIC: PBNKDEFF

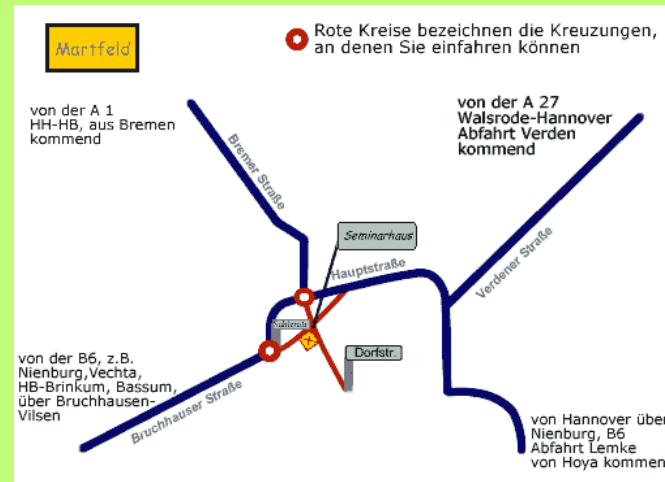
Bei Absage ohne Ersatz erhebe ich ab 14 Tage
vor dem Termin eine Ausfallgebühr von € 50,-.
Die Teilnahme an der Schwitzhütte erfolgt auf
eigene Verantwortung. Sollten Sie an
Erkrankungen der Atemwege, des Herz-
Kreislaufsystems oder einer chronischen
Krankheit leiden bitte ich Sie, mir das vor der
Teilnahme mitzuteilen. Auf den Genuss von
Alkohol bitte ich an diesem Wochenende zu
verzichten.



Adriana Schweiger
Heilpraktikerin
Physiotherapeutin

Praxisadresse:
Naturheilpraxis
Hamfhofsweg 138 f, 28357 Bremen
Tel.: 0421 – 70 818 72
Mobil: 0176 – 80 25 12 14
info@adriana-schweiger.de

Wegbeschreibung zur Schwitzhütte:



Weitere Informationen am Telefon oder
www.adriana-schweiger.de

Schwitzhütten- Zeremonie



*kraftvolles Reinigungs-
und Heilungsritual
für Körper, Geist und
Seele*

Die Schwitzhüttenzeremonie

ist eines der ältesten Reinigungsrituale für Körper, Geist und Seele. Die Kultur des Schwitzbades läßt sich durch archäologische Forschungen bis in die Steinzeit zurückverfolgen.

Die Anordnung des Schwitzhüttenplatzes symbolisiert das Zusammenwirken von Mutter Erde (Hütte), Vater Sonne (Feuer) und Großmutter Mond (Altar neben der Hütte). Die Schwitzhütte besteht aus einem Gestell aus Weidenruten und wird mit Decken vollständig abgedeckt. Im Feuer werden Steine (Großväter, das älteste Volk) erhitzt, bis sie rot glühend ins Zentrum der Schwitzhütte gebracht werden. Auf diese Steine wird Wasser gegossen, das sich als Dampf in der Hütte verteilt.

Hitze, Dunkelheit, Trommeln, traditionelle Lieder und Gebete unterstützen die Teilnehmer sich zu öffnen und tief in Kontakt mit der Erde, sich selbst, anderen Menschen und den Elementen zu kommen. Die Zeremonie ermöglicht eine Rückverbindung mit der Natur, der eigenen Geschichte, den Ahnen und der persönlichen Vision. Sie ist ein Ort, berührbar zu werden, sich der Wahrheit seines Herzens wieder bewusst zu werden, Altes loszulassen und Klarheit und Kraft für die Aufgaben im Alltag zu finden.

Die Schwitzhüttenzeremonie wird meist in vier Runden durchgeführt. Jede Runde hat ihre eigene Bedeutung und zwischen jeder Runde wird die Tür für frische Luft und Trinkwasser geöffnet.

In die Schwitzhütte zu gehen bedeutet, wieder einzugehen in den Leib von Mutter Erde, um neu geboren zu werden.

Inipi (Die Schwitzhütte)

In mir ist dieses tiefe Sehnen,
das kaum ein Mensch versteht.
Der Drang nach der Bäume Lehnen,
der in mir stets sich dreht.

Weißt du wie der Wind singt
in dunkler Nacht?
Kennst du die Farben der Erde?
Sahst du je Schönheit
wenn der Tag erwacht?
Kennst du des Wassers Lehre?

Denn als der Sonne Flammenbad,
den kalten Stein erhitzte.
Und unter dunklen Zweigen dann,
wir in Ekstase schwitzten...

Da starb in mir das große Grau,
die Trommel trug mein Herz.
Erkenntnis kam im Morgengrau,
die Nacht behielt den Schmerz.

Im Kreis des Feuers spürte ich,
der kühlen Wasser Eis.
Im Wind die Stimmen hörte ich,
sie raunten gar so leis.

Und öffnete sich mein Herz der Welt,
mit ihm meine Augen.
Der Ruf der Trommel leis verschallt,
doch weiß ich was zu glauben.

Dinah Vogel

Mit einer **Einführung in die Schwitzhütte** stimmen wir uns am Samstag ein, die **gemeinsamen Vorbereitungen für die Schwitzhütte** vertiefen das Verständnis für die gesamte **Zeremonie**. Das Erleben der Gemeinschaft insbesondere durch die gegenseitige Unterstützung in der Schwitzhütte hält weitere nährende Aspekte für uns bereit. Am Sonntag bietet eine ausführliche **Feedbackrunde** die Möglichkeit zur Integration der Erfahrungen, und eine **Pfeifenzeremonie** rundet das gemeinsame Erleben ab.

Bitte mitbringen:

- wetterfeste Kleidung
- 1 großes Handtuch, 1 Gästehandtuch
- falls Schwitzkleidung erwünscht:
Shorts für Männer, langes T-Shirt oder Baumwollkleid/Strandtuch für Frauen
- Badelatschen, Bademantel
- Taschenlampe
- Bettwäsche, Handtuch
- dicke Socken/Hausschuhe
- Geschenke für die Feuerhüter
- eigene Trommel, Rassel falls vorhanden

Kurz über mich:

Als ich 2001 an meiner ersten Schwitzhütte teilnahm, hatte ich das Gefühl „nach Hause zu kommen“. Nach einer Ausbildung in Anlehnung an die Lakota-Tradition biete ich als Pfeifenträgerin seit 2009 schamanische Heilarbeit in Einzelbehandlungen und Gruppen z.B. Pfeifenzeremonie, Schamanische Reise Übergangsrituale, Medizinrad-Workshops und Schwitzhütten an. Auf meinem Weg habe ich viel Schönes, Spannendes, Berührendes, Heilendes und Lebensfreude erlebt und möchte all diese Erfahrungen mit anderen teilen, weiterleben und ausbauen.