

Schwitzhüttenritual

für Männer und Frauen

am Samstag, den 27. April 19

Zeit: 14.00 h

bis in den späten Abend/über Nacht

Leitung: **Alexsandra Hodgson**



Die Wende April/Mai wird auch Beltane oder Walpurgisnacht genannt...

mit einem "wilden Tanz" durch die Nacht werden vielerorts die Kräfte der Natur gefeiert, die jetzt mit Macht auf den Sommer zustreben. Die Nächte werden immer kürzer, mehr Licht kommt auf die Erde und die Natur strahlt mit ihren Blütenkräften und dem satten Grün. Hier wurde in vielen Kulturen die "heilige Hochzeit" von Himmel und Erde, von Mann und Frau gefeiert. Wir wollen uns in der Schwitzhütte den inneren Polaritäten, den gegensätzlichen Seelenanteilen z.B. von "männlich" und "weiblich" von hell und dunkel, "Animus und Anima" zuwenden und sehen, ob und wie sie sich begegnen und gegenseitig durchdringen.

Hier, eingebettet in das Ritual der Schwitzhütte, können wir uns niederlassen um zu feiern, die Natur zu erleben, zu singen, zu beten, uns auszutauschen oder einfach nur still werden, nach innen zu lauschen und mal wieder neue Kräfte tanken.

*Wir freuen uns auf das gemeinsame Schwitzen,
Herzliche Grüße, Alexsandra und Franz (Feuermann)*

Die Schwitzhütte

ist ein wertvolles Ritual, das in vielen traditionellen Kulturen zur Reinigung von Körper, Seele und Geist Anwendung findet.

Die Hütte aus Zweigen und Decken in der wir gemeinsam schwitzen, repräsentiert dabei die Mutter Erde. Das Feuer, in dem die Steine erhitzt werden, repräsentiert den Vater Sonne. Die heißen Steine werden in der Hütte mit Wasser übergossen und sind so lebensspendende, befruchtende Samen. Und wir, die Menschen sind die Kinder, die aus der liebenden Vereinigung von Mutter und Vater geboren werden.

Daran erinnern wir uns, wenn wir das Schwitzhüttenritual feiern. Wir können in dieser geschützten Umgebung wieder Kontakt zu unserem wahren Kern, zu unserer Kraft aus dem Herzen finden. Wir erfahren tiefe Entspannung und können uns so von erstarrten Haltungen lösen.

Die Schwitzhütte hilft uns, unsere persönlichen Ziele zu klären und die eigene Vision des Lebens zu finden. Hier können wir miteinander singen, beten oder einfach nur still werden und nach innen zu lauschen. Wir können neue Kräfte tanken und uns wieder mit dem ureigenen Lebensimpuls verbinden.

Über uns: Alexandra Hodgson, Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 1995

Ausbildung zur Atemtherapeutin bei R. und U. Lipp, Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie am IBP Institut in der Schweiz; Bietet seit 1994 regelmäßige Schwitzhütten an

Organisatorisches:

Mitzubringen:

Üblicherweise bringt jeder ein **kleines Geschenk für den Feuermann/ die Feuerfrau**, um auf diese Weise für die Arbeit zu danken.

- 2-3 Handtücher, eine Wolldecke oder Bademantel und etwas zu Trinken
- wetterfeste Kleidung ist wichtig, ebenso feste Schuhe und Badeschuhe oder etwas ähnliches
- normalerweise dauert die Schwitzhütte bis spät abends, sie wird am nächsten Morgen gemeinsam abgebaut. Es besteht die Möglichkeit, bei uns im Haus zu übernachten (bitte Schlafsack und evtl. Unterlage mitbringen)
- **bitte bringe etwas zu Essen für eine Zwischenmahlzeit, das gemeinsame Mahl nach der Schwitzhütte und das Frühstück mit**

Veranstaltungsort:

Burg Hohenstein, Im Tal 10

Kosten: € 85.-

Teilnehmerzahl: Max. 10

Anmeldung und Information:

Praxis für Naturheilkunde
und Psychotherapie
Alexandra Hodgson & Franz Lang
Heilpraktiker

Im Tal 10, 65329 Hohenstein,

Tel: 06120-6229

Home: www.atemfluss.de

e-mail: info@atemfluss.de

Triodos Bank N.V.

IBAN: DE61 500310 001 00301 4009

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

BEZAHLUNG: Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des Anmeldeformulars, telefonische Anmeldung oder Anmeldung per E-Mail. Bei Schwitzhütten die schnell ausgebucht sind wird der Platz sicher reserviert, wenn wir den Seminarbetrag von € 85.- erhalten haben.

BEI ABMELDUNG bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erheben wir € 40.- als Bearbeitungsgebühr. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer benannt. Bei vorzeitigem Abbruch der Teilnahme erfolgt keine Rückzahlung.

HAFTUNG: Die Teilnahme am Veranstaltungsangebot ist freiwillig. Teilnehmer tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen inner- und außerhalb der Veranstaltung. Für verursachte Schäden kommen die Teilnehmer selbst auf und stellen den Veranstalter, die Seminarleiter und die Gastgeber von allen Haftungsansprüchen frei.

Das Außengelände der Praxis Hohenstein kann nur mit angemessener Achtsamkeit und Kleidung betreten werden. Für mitgebrachte Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

VERBOTE: Nicht erlaubt sind der Besitz und Gebrauch von illegalen Drogen, übermäßiger Alkoholkonsum und die Anwendung von körperlicher Gewalt.

KRANKHEITEN: Wer an einer chronischen oder akuten Infektionskrankheit leidet, den bitten wir, uns vor Beginn der Veranstaltung darüber zu informieren.

Wir weisen darauf hin, daß unsere Veranstaltungen kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung sind. Wer körperlich oder psychisch nicht voll belastbar ist oder unter medikamentöser Behandlung steht, muß uns vor Kursbeginn darüber informieren. Wer sich in Psychotherapie befindet muß rechtzeitig mit seinem Therapeuten und uns klären, ob er am Seminar teilnehmen kann.

Wer bisher nicht vorher teilgenommen hat, den bitten wir vorher um ein Gespräch (auch telefonisch) um uns etwas kennenzulernen.

Anmeldung:

Ich melde mich für die Schwitzhütte am 27.04.19 verbindlich an.

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Ich möchte gerne übernachten: ja nein

Datum :

Unterschrift: