

# Schwitzhüttenritual

## für Männer und Frauen

zur Rauhnacht  
am Samstag, den 28. Dez. 19  
Zeit: 14.00 h bis in den späten Abend/  
über Nacht

Leitung: Alexsandra Hodgson



### *Die Rauhnächte*

Mit dem Tag der Wintersonnenwende beginnen die zwölf Rauhnächte, eine besondere Zeit. Früher sagte man, dass hier die „Wilde Jagd“ stattfände: In 12 Tagen wirbelt alles was ist, Helles, Dunkles, Großes, Kleines durcheinander. Altes ist noch nicht ganz zurückgelassen, Neues hat noch nicht ganz begonnen, bis sich das Universum am 6. Januar wieder neu zusammensetzt.

Hier, eingebettet in das Ritual der Schwitzhütte können wir uns niederlassen um gemeinsam in das alte und das neue Jahr zu schauen,

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.

Zum Schwitzhüttenritual der Rauhnacht bist du herzlich eingeladen.

*Ich freue mich auf das gemeinsame Schwitzen,  
Herzliche Grüße, Alexsandra*

### **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 lebenspendende, 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 erstarnten 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 mich:** **Alexsandra Hodgson**, geb. 1964; Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 1995

Ausbildung zum Atemtherapeuten, Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie am IBP Institut in der Schweiz, Bietet seit 1994 regelmäßige Schwitzhütten an

### **Organisatorisches:**

#### **Mit zu bringen:**

Üblicherweise bringt jeder ein **kleines Geschenk für 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 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

*Alexsandra Hodgson & Franz Lang*

*Heilpraktiker*

*Im Tal 10, 65329 Hohenstein,*

*Tel: 06120-6229*

*Home: [www.atemfluss.de](http://www.atemfluss.de)*

*E-mail: [info@atemfluss.de](mailto:info@atemfluss.de)*

**Triodos Bank N.V.**

**IBAN: DE61 500310 001 00301 4009**

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### und Bezahlung

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.

**BEZAHLUNG:** Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des Anmeldeformulars, telefonische Anmeldung oder Anmeldung per E-Mail und Überweisung der Teilnahmegebühr.

**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.

---

#### Anmeldung:

Ich melde mich für die Schwitzhütte zur Rauhnacht am Samstag, den 28.12.19 verbindlich an.

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Ich möchte gerne übernachten:  ja  nein

Datum :

Unterschrift: