

Schwitzhüttenrituale 2016



Das Schwitzhüttenritual stammt ursprünglich aus der Tradition der Naturvölker Nordeuropas, Sibiriens und Nordamerikas. Es dient der Reinigung von Körper, Geist und Seele. Es ermöglicht die Wiedergewinnung von persönlicher Kraft und Klarheit und erinnert uns an unsere Verbundenheit mit größeren Kräften, der Natur und ihren Elementen.

Die Hütte besteht aus einem Gerüst von Weiden- und Haselnussruten, das abgedeckt wird. Es ist völlig dunkel darinnen. Wenn wir in die Hütte hineinkriechen und dort im Kreis auf der Erde sitzen, kehren wir symbolisch zurück in den Bauch von „Mutter Erde“, um neugeboren wieder hervor zu kommen...

Ablauf:

Wir stellen die Schwitzhütte fertig, decken sie mit Planen ab, bereiten das Feuer vor und legen große Natursteine auf die Feuerstelle.

Wir bitten um Unterstützung und Bestärkung.

Wir zünden das Feuer an.

Wir trommeln und singen.

Das Holz gibt seine freierdende Energie an die Steine ab.

Wir sitzen zusammen in der Schwitzhütte. Es ist dunkel.

Die Steine werden in die Mitte gebracht. Rotglühend leuchten sie auf.

Wasser wird gegossen – es zischt und dampft, wird warm und heiß...

Wärme und Feuchtigkeit lassen ein Gefühl der Geborgenheit entstehen.

Die Verbundenheit mit den elementaren Kräften in uns selbst und den Kräften um uns herum wächst.

Die Hitze unterstützt uns, Altes, Überflüssiges und Belastendes auszuschwitzen, es im Bauch von Mutter Erde zurückzulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Wir atmen, stöhnen, singen, lachen, schweigen, beten...

Nach dem Ritual werden wir zusammensitzen, essen, sprechen.

Termine jeweils freitags 16.30 – ca. 23.30 Uhr: (hinzukommen ggf. bis 18.00 h möglich)

Anmeldung

Bitte mitbringen

Ort

Unkostenbeitrag

2016: 22.01. / 08.04. / 10.06. / 26.08. / 04.11. / 16.12.
unter org.almagraf@online.de

Zwei große Handtücher (evtl. ein Laken) für die Schwitzhütte und etwas Leckeres zum gemeinsamen Essen danach (ein kleines Geschenk für den Hüter / die Hüterin des Feuers) im Garten von Alwin Graf, Neutsch 72, 64397 Modautal

30.- Euro

SPENDEN für unsere initiatorische Arbeit mit jungen Männern (Feuer und Wasser) und jungen Frauen (Roots & Wings) – Näheres siehe unter www.almagraf.de - gerne an den gemeinnützigen Verein „Der Kreis e.V. – Gemeinschaft für Naturerfahrung und Bewusstseinsarbeit“
Volksbank Darmstadt IBAN: DE51 5089 0000 0000 9332 01 BIC: GENODEF1VBD