

Zeremonielle Schwitzhütten öffnen einen heiligen, geschützten Raum. Körper, Geist und Seele werden berührt. Wir verbinden uns mit uns selbst, der Gemeinschaft, den Lebewesen und erspüren das Große Ganze. Du wirst unterstützt bei Entwicklungsprozessen. Während des Schwitzens geschieht Reinigung, Heilung, Klärung und Vorbereitungen von Wandlungen. Schwitzhütten zählen zu den ältesten Zeremonien vieler Kulturen auf der Welt, auf dem amerikanischen Kontinent, in der Türkei, in Russland, in Skandinavien, in Japan und in Mitteleuropa. Sie sind ein Geschenk unserer Vorfahren, um unsere Kraft zu erkennen, zu beleben und sie aus dem Herzen heraus in die Welt zu tragen.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Du brauchst Offenheit, eine Absicht oder das Gefühl: Jetzt. Bei Vorerkrankungen oder psychischer Vorbelastung sprich uns vor Anmeldung an, dann können wir besprechen, ob eine Schwitzhüttenzeremonie für dich passend ist.

### **Eine Schwitzhütten-Geschichte**

Eine Frau sitzt in wohliger, tiefer und vollkommener Dunkelheit im Schoß von Mutter Erde. Unter ihr der weiche und doch feste Boden. Es riecht nach feuchter Erde und Pflanzengrün. Um sie herum die wärmenden Decken, gehalten von Haselruten, die geformt sind wie der Rückenpanzer einer Schildkröte. Stille. Gedämpft hört sie das Knistern des Feuers, in dem die Steine heiß werden. Die Tür geht auf. Dampf vernebelt den Eingang. Wassertropfen rinnen ihre nackte Haut herab. Luft. Sie atmet sie ein. Nacheinander werden heiße Steine von der Feuerhüter\*in in die Hütte gebracht. Die Großmütter und Großväter der Erde, die ihre Geschichten aufnehmen und viele Geschichten kennen, die ihre Absicht und Gebete aufnehmen und transformieren. Nun liegen sie glühend vor ihr, vereint in der Erdgrube inmitten der Hütte. Es zischt, und Dampf steigt auf, als das Wasser die Steine berührt. Die Frau spürt die prickelnde Wärme auf ihrer Haut, um sie herum, dort, wo die anderen sitzen. Sie weiß, sind da. Sie spürt die anwesenden Körper in ihrer Nähe und doch sind sie unsichtbar, geborgen in der Dunkelheit. Sie hört sie summen, zusammen mit ihr in einer Stimme sprechen, für sich sprechend, lachen, singen und schließlich schweigen. Sie lauscht dem Klang von Trommel und Rassel, dem Klang der Stimme der Wasseraufgiesenden. Die Frau hört ihre eigene Stimme, die von Herzen spricht, für sich und für andere betet.

Die Tür hebt sich Runde um Runde, bis sie offen bleibt und der Frau den Weg bahnt in die Welt „draußen“, die sie, verschwitzt und neugeboren, mit kühler Luft und einem warmen, leuchtenden Feuer empfängt. Mond und Sterne bescheinen sie, als sie aus der Hütte kriecht, wohl wissend, dass sie diesen Weg nicht nur für sich, sondern auch „für all ihre Verwandten“ gegangen ist. Der Kreis der anwesenden Menschen nimmt sie auf, hört ihre Worte, mit denen sie das Erlebte zu fassen sucht. Sie sind Zeugen ihrer Geschichte und ihrer Reise, eine Reise zu Mutter Erde und zum eigenen Herzen.

### **Schwitzhütten auf Anfrage**

Wir entwickeln gerne mit Euch zusammen Schwitzhütten für Eure Lebensfeiern wie Wechseljahre, Übergang vom Jugendlichen ins Erwachsenenalter, Hochzeit, Trauerzeiten, Übergang ins Rentenalter.

