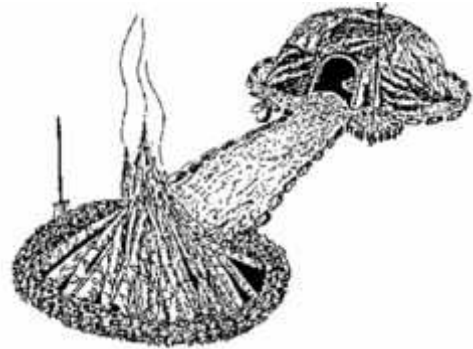


Schwitzhüttenrituale 2012



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 hervorzukommen...

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 freiwerdende 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: (Dazukommen bis 18.00 h nach Absprache möglich)

2012: 17.2. / 20.4. / 29.6. / 24.8. / 26.10. / 30.11. /

Anmeldung: bei Alwin 06167-355 bzw. info@almagraf.de (bitte bis Dienstag davor)

Bitte mitbringen: 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 wäre schön);

Ort: im Garten von Alwin Graf, Neutsch 72, 64397 Modautal

Unkostenbeitrag: 20.- 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 BLZ 508 900 00, Konto Nr. 933 201