

## Einladung zur Frühlingschwitzhütte 14./15.4.2018

Auf diesem wunderschönen Platz mitten auf dem Augustin-Apfelhof im Alten Land steht sie jetzt, die nicht mehr ganz neue Schwitzhütte und Mitte April wird das nächste Mal eine Schwitzhüttenzeremonie gefeiert!



Schwitzhütten wurden in verschiedenen alten Kulturen zu besonderen Ereignissen und Jahreszeitenfesten gefeiert und so feiern wir mit dieser Schwitzhütte den Frühling, das Wachsen im Innen und Außen und das wieder austreibende und blühende Leben.

Bei einer Schwitzhüttenzeremonie kann man Kraft tanken, sich selber näher kommen, den eigenen Platz im Universum besser kennenlernen, Klarheit (wieder-)finden, Altes loslassen, lebendiger werden... es ist jedesmal neu und jedesmal anders!

Die Schwitzhütte ist ein igluförmiger Bau aus

Weidenstecken, der für die Zeremonie mit vielen Decken abgedeckt wird. Während der Zeremonie werden auf dem Schwitzhüttenfeuer große Steine erhitzt und die glühenden Steine dann zu uns in das Innere der Schwitzhütte gebracht und dort mit Wasser übergossen. In mehreren Runden wird gebetet, gesungen, gefühlt, erlebt, gelacht, geweint und geschwitzt bis alle wieder aus dem Bauch der Schwitzhütte krabbeln. Symbolisch betrachtet begeben wir uns als Kinder von Großmutter Erde in ihren Schoß und werden von dort aus neu geboren.

Wir werden uns am Samstag, den 14.04. um 14:00 treffen und die Schwitzhütte und den Feuerplatz für die Zeremonie vorbereiten, so dass wir anschließend eine Schwitzhüttenzeremonie feiern können.

Am nächsten Morgen wird es Gelegenheit geben, die Erfahrungen vom Samstag miteinander zu teilen und wir werden gemeinsam wieder aufräumen. Ende gegen Mittag.

**Voraussetzungen** für die Teilnahme an der Zeremonie:  
Körperliche Belastbarkeit (Sauna o.ä.)

Nicht geeignet für Menschen mit schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sehr hohem Blutdruck oder erhöhtem Augeninnendruck, psychischer Labilität (Psychose o.ä.)



Bei Fragen wendet Euch an mich per Mail oder telefonisch (0163-1618912).  
Gerne könnt Ihr diese Mail an Freunde oder Interessenten weiterleiten!  
Ich freue mich sehr auf Euch!

**Ort:**

Apfelhof Augustin, Klein Hove 21, 21635 Jork (südlich von Hamburg bei Buxtehude)

**Leitung:**

Ingrid Richter-Abdeldayem

**Kosten:**

20€ für Holz und Schwitzhüttensuppe plus 60-90€ Honorar nach den eigenen Möglichkeiten

**Übernachtungsmöglichkeiten:**

in einem gemeinsamen Schlafrum 15€ pP inkl. Bad- und Küchenbenutzung (Isomatte/Schlafsack bitte mitbringen)

oder im mitgebrachten Zelt 10€ pP inkl. Bad und Küchenbenutzung

oder in der Nähe über airbnb oder ähnlichem

**Anmeldung:**

per email: [ing.richter@gmx.de](mailto:ing.richter@gmx.de) oder Telefon: 0163-1618912



Die nächsten Schwitzhüttentermine sind:

21./22.7.2018 und

20./21.10.2018