

Wir begleiten durch das Ritual



Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin,
Leiterin von Schwitzhütten, Visionssuchen, Ritualen
Naturerfahrungs- Seminaren (School of Lost Borders D).
Singkreis-Leiterin.



Robert Pilak

* 1960, Leiter von Schwitzhütten,
Visionssuche für Jugendliche & Erwachsene
(School of Lost Borders, D),
Männer-Seminaren und Council-Kreisen.



Steffi Miksanek

Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Lebens- u.
Sozialberaterin, Schwitzhüttenleiterin, Schneiderin
www.lebenslinien.at

Wir sind zur Leitung von Schwitzhütten ausgebildet von
Nicolai Van der Bellen, der uns am Weg der Schwitzhütte
Mentor, Supervisor und Lehrer war und ist.

Anmeldung

Der Platz ist fix reserviert mit einem verbindlichen
Anmelde-Mail an office@maeterra.at.
Im Falle einer Absage bis 4 Wochen vorher, erwächst ein
Stornobetrag von € 25,- pro Person, danach € 50,-.
Bei Nichterscheinen oder einer Absage bis 2 Tage vorher
ist ein Stornobetrag von € 90,- fällig.
Der jeweilige Stornobetrag kann innerhalb einen Jahres
als Gutschein eingelöst werden.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass
Sie auf eigene Verantwortung an dem Schwitzhütten-
Seminar teilnehmen. Dieses ist kein Ersatz für eine
psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen davor bei

Mae Terra - Seminare

Anne Tscharmann & Robert Pilak
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel +43(0)2686-3865, office@maeterra.at
www.maeterra.at

Ort: Zentrum Mae Terra, 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a

Kosten Schwitzhütte:

Diese setzen sich zusammen aus Fixkosten &
Seminarkosten:

- Fixkosten: € 50,- für Holz, Steine, FeuerhüterIn,
Platz & Raum, Catering.
- Seminarkosten: Wir kalkulieren unsere Seminare mit
einem Tagessatz von ca. € 100,-. Um die Teilnahme
an Schwitzhütten für möglichst viele Menschen möglich
zu machen bieten wir hier die Möglichkeit der Selbst-
einschätzung zwischen € 60,- und € 120,- an.
- Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage

Maximal 15 Personen

www.maeterra.at

Die Schwitz- Hütte



Reinigung
& Stärkung

für
Körper,
Geist
und Seele



TERMINE 2014/15

DIE SCHWITZHÜTTE



Die Schwitzhütte ist ein Ort der äußeren und inneren Reinigung. Wir gehen symbolisch hinein in den Leib von Mutter Erde und bitten um Heilung und Stärkung für unser Leben. Die Reinigung ist eine ganzheitliche, bezieht sich also auf alle Ebenen des Menschseins. Überholtes, Verbrauchtes kann losgelassen werden, Raum für Neues kann sich auf tun.

Alles hat in der Zeremonie seine Bedeutung, alle Elemente sind anwesend, und insgesamt ist der Schwitzhüttenplatz mit brennendem Feuer eine verdichtete Wiedergabe der ganzen Schöpfung. Neben der Reinigung an Körper, Seele und Geist ermöglicht das Schwitzen, Singen und Beten einen Kontakt zum eigenen inneren Wissen um Heilung.

In der inhaltlichen Gestaltung und im Ablauf unserer Schwitzhütten orientiere wir uns vor allem am

- **Europäischen Lebensrad** der 4 Jahreszeiten und Lebensphase (inspiriert von Ursula Seghezzi) und am psychologischen Modell des Systems der
- **Vier Schilde der School of Lost Borders** (Steven Foster & Meredith Little, USA)

in der wir zur Leitung von Visionssuchen ausgebildet sind und welche die Grundlage unserer Arbeit in der Natur ist. Wir lassen dabei unsere eigenen Sichtweisen und Erfahrungen mit einfließen.

TERMINE 2014/15

4. Okt 2014	Frauen & Herbst	Steffi
1. Nov	AhnInnen & Totenfest	Anne
22. Nov	Männer	Robert
20. Dez	Mittwinter	Anne
28. Feb 2015	Männer	Robert
7. März	Frauen	Anne
21. März	Frühling	Steffi & Robert
9. Mai	Frauen	Anne
13. Juni	Sommer	Anne



Zeitstruktur:

- ab 9.15 ankommen
- 10.00 Kennenlernen, Infos zur Schwitzhütte, Naturübung
- 13.00 Mittagssuppe
- 14.00 Hütte decken, Feuer vorbereiten & entzünden
- 16.00 Schwitzhüttenritual
- 18.30 Abendessen
- 19.30 Schlussrunde
- 20.00 ca. Ende

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage

ABLAUF



Die Schwitzhütte ist ein Iglu-förmiges Gerüst, meist aus Weiden-Ästen gebaut, über das dicke Wolldecken gelegt werden. Nach dem gemeinsamen Aufbau des Feuers wird dieses entzündet. Sind die Steine nach etwa 1,5 Stunden glühend heiß, entkleiden wir uns und kriechen in die Hütte. Der Eingang schließt sich und es wird vollständig dunkel. In der Mitte ist eine Grube, in die die glühenden Steine gelegt und mit Wasser aufgegossen werden. Es dampft.

Ruhige und kraftvolle Lieder werden gesungen, Geschichten erzählt, es wird gebetet, zugehört, nach innen gespürt. Jede Runde steht für ein anderes Thema und einen Abschnitt des Lebens. Zwischen den Runden wird die Tür geöffnet. Nach der vierten Runde verlassen alle mit einem Dank die Hütte. Danach wird gegessen, getrunken, gefeiert!!!

Frauen in ihrer MONDZEIT (Menstruationszeit) sind bei uns willkommen! Wir laden dich allerdings ein, in dieser Zeit ganz besondere Aufmerksamkeit auf deine Bedürfnisse zu legen und zu überprüfen, ob es sich gut anspürt zu schwitzen oder das Ritual am Feuer sitzend, singend, betend mitzutragen.

Das Schwitzen im Frauenkreis - meist um den Vollmond, oder im Männerkreis, hat eine ganz besondere Qualität!

Feste des Jahreskreises feiern Frauen und Männer in der Hütte gemeinsam.