



Echt. Frau. Sein.

Tagesseminar für Frauen

**Natur - Körper - Kunst (Bodypainting, Verwandlung, Landart)
und eine auf allen Ebenen heilsamen Schwitzhüttenzeremonie**

mit Sina Lucia Kottmann

Samstag, 28. Juli 2018

10 bis mindestens 24 Uhr

Danach gemeinsames Feiern im Kreis ums Feuer. Es ist Vollmond-Zeit.

Ort: Greiters 352, 87764 Legau

(Übernachtung im eigenen Zelt oder in der Nähe möglich)

Die Teilnahmegebühr von 108€

ist eine Investition in dein Wachsen & Heilen.

Getränke, Suppe & Brot am Abend und die Materialkosten
für Kunst und Zeremonie sind inklusive.

erDLUST

Ganz bei dir ankommen, dich verwurzeln
und im Zentrum deines Universums den Himmel finden.

www.erdlust.de

Der Raum in der kleinen Weiden-Schwitzhütte ist begrenzt.

Sie fasst ca. 15 Personen. Melde dich möglichst bald, um dir noch einen Platz zu sichern.
Beachte: Wir halten uns die meiste Zeit im Freien auf. Bringe geeignete Kleidung mit.
Was du sonst noch brauchst, kannst du weiter unten lesen.

Kontakt und verbindliche Anmeldung bei:

Sina Lucia Kottmann: Tel 08330-2319959, E-Mail: info@erdlust.de
Greiters 352, 87764 Legau, www.erdlust.de

Bitte gib an, ob du im eigenen Zelt übernachten möchtest oder nicht (+5€).
Wir nehmen am Sonntagvormittag die vielen feuchten Decken wieder von der Schwitzhütte ab. Dazu ist immer Hilfe willkommen.



Natur. Körper. Kunst.

In allen Kulturen weltweit wird Körperkunst zelebriert, vertiefen sich Schamanen in ihren "Medizinkörper", schmücken Menschen ihre Haut - die sichtbare Berührungsfläche zwischen Innen und Außen, Eigenem und Fremdem, sich selbst und den anderen. Oft werden in Initiationsriten und markanten Ritualen, in Karneval oder bei Andersweltreisen, zum Schutz oder zum Zweck der Camouflage Farben, Tätowierungen und Zeichen aufgetragen.

So wird der Körper - still oder im Fluss seiner Bewegungen - zur Bühne und zum Bekenntnis.

Willst du einmal in die Haut deines Krafttieres schlüpfen, zwischen Farnen unsichtbar werden, dich wie ein Bussard fühlen oder mit einem Baum verschmelzen?

Wir bemalen unsere Körper (nackt oder nicht nackt), verkleiden uns entsprechend Lust und Inspiration, schmücken uns mit dem, was wir in der Natur finden oder mitgebracht haben, Federn, Geweihe, ganzen Schwingen, Blumengebinden, Pflanzenhüten und fantasievollen Grünkleidern.

Wir malen mit hautverträglichen Bodypaintfarben auf Wasserbasis.

Alternativ darf auch Landart jenseits des eignen Körpers entstehen, das heißt Kunst in, aus und mit der Natur.

Den Entstehungs-Prozess und die Ergebnisse halten wir fotografisch fest - eine Erinnerung, die du nicht vergessen wirst!



Die Schwitzhütten-Zeremonie

im Kreis wildsanfter Frauenkraft.

Heilsam für Körper, Seele und Geist.

Das erdnahe und in so vielen Kulturen verankerte Ritual des rituellen Schwitzens hilft Dir, lichtvolle Impulse in dein Leben zu holen. Wir schwitzen für innere Reinigung, für sanfte Heilung unseres Körpers, für Klärung und Neuausrichtung unserer Gefühls- und Gedankenwelt - und ganz besonders, um unsere Weiblichkeit und die Verbundenheit zur Mutterenergie der Erde zu feiern.

Die gemeinsame Zeremonie beginnt mit dem Segnen der Vulkansteine und dem Entzünden des Heiligen Feuers. Solange das Feuer brennt und die Steine, die uns anschließend in der niedrigen, mit Woldecken bedeckten Hütte aus Weidenästen wärmen, zum Glühen gebracht werden, ist Zeit für dich, deine Intention für Heilung zu klären: Was bist du bereit, loszulassen? Wofür entscheidest du dich? Was lädst du bewusst in dein Leben ein? Für wen oder was willst du Neuausrichtung und Heilung bewirken?

Das eigentliche Schwitzen in Vier aufeinanderfolgenden Runden dauert zwischen 2,5 und 4 Stunden. Zwischen den Runden gibt es kurze Pausen und vier Mal kommen neue glühende Steine in die Mitte unseres Kreises. Da wir uns in ritueller Zeit befinden, wird Zeit in der Hütte vollkommen anders wahrgenommen. Und auch das Empfinden der Hitze hängt davon ab, was du an Themen in dir trägst. Im "Bauch von Mutter Erde" bist du in einem heiligen Raum, in dem du - getragen von der Kraft des Kreises - ganz bei Dir sein kannst, gut geerdet und gleichzeitig kraftvoll "himmelnd". In der Schwitzhütte wird ein intensiver Kontakt mit den Elementen und den Qualitäten der Vier Himmelsrichtungen des Rads des Lebens (Medicine Wheel) möglich. Geführt von Liedern, Heilungs-Impulsen und Weisheitsgeschichten trittst du im wohligh feuchtheißen Dunkel in Kontakt mit den Urkräften des Seins und kommst ganz in deinem eigenen inneren Seelenraum an. Du wirst eine rituelle Neugeburt erleben, die dich hineinträgt in eine tiefere Verbundenheit mit dir selbst, mit der Natur und ihren Kräften, mit dem Leben an sich in seiner zeitlosen und ungezähmten Weisheit.

Falls es deine erste Schwitzhütte sein sollte, sei unbesorgt, du darfst die Hütte jederzeit verlassen, wenn du das Gefühl hast, du kommst an Grenzen, die für dich gerade nicht zu überwinden sind.

Nach dem Schwitzen erfrischen wir uns im kleinen Bachlauf neben der Hütte und feiern mit einem

üppigen Nachtessen, zu dem jeder etwas beiträgt, die Fülle des Lebens.

Meist sitzen wir danach noch lange im Kreis ums Feuer zusammen.

Außerdem ist es möglich und wünschenswert, dass du hier im eigenen Zelt übernachtet. Denn Teil des Rituals ist eigentlich auch der Abbau der Hütte am nächsten Morgen, das Aufhängen der feuchten Woldecken und ein Dank an den Hüter des Ortes.

Zur Übernachtung: Falls du hier übernachten willst, gerne! Dann bring Isomatte, Schlafsack und Zelt mit. Falls du ein Zimmer bevorzugst, können wir dir den freundlich-günstigen Gasthof Löwen im nahe gelegenen Aitrach vorschlagen: <http://www.loewen-aitrach.de/>.

Was ist mitzubringen?

für Bodypainting und Naturkunst/Landart

Ideen für deine Verwandlung oder entsprechende Landart: passende Kleidung, Tücher, Federn, Naturmaterialien, Abbildungen als Vorlage etc.

für die Schwitzhüttenzeremonie

- angemessene Kleidung für den Tag im Freien, gutes Schuhwerk - je nach Wetterlage
- eine eigene kuschelige Decke und warme Socken
- Sitzunterlage für draußen
- 2-3 Handtücher, um in der Schwitzhütte darauf zu sitzen und dich im Anschluss nach einer Erfrischung im kleinen Bächlein neben der Schwitzhütte abzutrocknen; auch ein Bademantel und Badeschlappen / Flip-Flops sind eine feine Sache für die Zeit vor und nach der Hütte
- optional: einen persönlichen Kraftgegenstand (Schmuckstücke, Kristalle, Medizinbeutel...), den du für die Dauer der Zeremonie auf dem kleinen Naturaltar vor der Hütte ablegen kannst, damit er sich mit der Segenskraft des Rituals auflädt
- ein offenes Herz und der Wunsch, mit dir selbst, deiner ureigenen Kraft und dem Leben, das dich umgibt, neu und kraftvoll in Verbindung zu gehen. In der Hütte ist viel Platz für Strahlkraft und Herzfeuer!
- ein feiner Beitrag zum gemeinsamen Mittag- und Abendessen und falls du übernachtet auch für das Frühstück am nächsten Morgen. Ich bereite einen großen Topf Suppe vor und backe Brot für alle.

- die Teilnahmegebühr in bar.

Erfahrungsgemäß sind die Wetterwesen mit uns, wenn es um Zeremonien geht.

Sollte das Wetter sich jedoch wider Erwarten von einer wilden Seite zeigen und es nicht möglich sein, das Schwitzhüttenfeuer zu entzünden und zu halten, finden wir uns trotzdem im Kreis in unserer Kota zusammen, singen, erzählen Geschichten und zelebrieren die Zeremonie der Heiligen Indianischen Pfeife.

In diesem Fall informiere ich euch kurz vorher und sowohl die Dauer des Zusammenseins als auch die Teilnahmegebühr verringern sich dann entscheidend.

Mitakuye Oyasin.

For all our relations.

Für die Lebendigkeit in uns

und alles Leben um uns,

in Verbundenheit.



Ich freue mich auf dich.

Willkommen im Kreis, schöne Frau!

Sina