



# Auf den Schwingen des Goldenen Adlers.

Intensives Tagesseminar mit Heiliger Indianischer Pfeife  
und einer Schwitzhüttenzeremonie.

## Termine 2019

**Sa, 25. Mai 2019** (nur für Frauen)

**Sa, 06. Juli 2019**

**Sa, 31. August 2019** (nur für Frauen)

Seminarbeginn: 11 Uhr, Ende gegen ca. 23 Uhr (ca. 12 Stunden)  
danach gemeinsames Feiern im Kreis ums knisternde Feuer

**Ort:** Greiters 352, 87764 Legau

**Die Teilnahmegebühr ist eine Investition in dein Wachsen & Heilen: 108€**

inklusive Holz- und Materialkosten sowie Getränke, Suppe & Brot am Mittag und Abend,  
zuzügl. Beitrag für den Feuerhüter: 10€

Ermäßigung für Jugendliche oder Menschen mit geringem Einkommen. Bitte sei nicht scheu  
und sprich mich an, wenn deine finanziellen Ressourcen gerade knapp sind. Nicht das Geld  
sollte der wesentliche Faktor sein, sondern immer deine Heilung, dein Weg der Kraft. Ich  
komme dir gerne entgegen.

Der Raum in der kleinen Weiden-Schwitzhütte ist begrenzt. **Melde dich also möglichst bald,  
um dir noch einen Platz zu sichern.**

Teilnehmerzahl, minimal 6, maximal 18

Beachte: Wir halten uns die meiste Zeit im Freien auf, bringe **geeignete Kleidung** mit. Was du  
sonst noch brauchst, kannst du weiter unten lesen.

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Seminartermin bei**

Sina Lucia Kottmann: Tel 08330-2319959, eMail [info@erdlust.de](mailto:info@erdlust.de)

Bitte gib an, ob du im eigenen Zelt übernachten möchtest.

Ganz bei dir ankommen, dein Herz fühlen  
und im Zentrum deines Universums den Himmel finden.  
Verwurzelt, echt, lebendig.

ERDLUST

## Ablauf

11 Uhr: Ankommen

Begrüßung, Rauchsegnung, Redekreis, Rituellieder



ca. 12:30 bis ca. 14 Uhr

## Zeremonie der Heiligen Indianischen Pfeife.

"Großvater Adler, ich sende meine Stimme ins Zentrum des Seins."

Die Heilige Indianische Pfeife ist ein eines der kraftvollsten und heiligsten "Medizin"-Werkzeuge" in vielen Traditionen der Native Americans. Mit ihr zu beten heißt kraftvoll & zentriert mit dem Mysterium des Lebens um uns und in uns in Kontakt zu gehen. Sie ist eine Art "heißer Draht" in die Welt des Großen Geistes und als solcher als zeremonielle Helferin hoch geschätzt.

In der Pfeife ist Platz für die segnenden Kräfte der Vier Richtungen und für alle Anliegen, die unserem Herzen entströmen. Mit dem Rauch von Kinnick-Kinnick, eines speziellen Kräutertabaks, der aus vorwiegend heimischen Kräutern rituell zusammengestellt wird, werden in einem ca. einstündigen Ritual Gebete, Fragen, Wünsche auf direktem Weg in die Geistwelt geschickt, um Heilung und Klärung zu bewirken. Unser Atem, d.h. das rituelle Paffen des Pfeifenrauchs, schickt unsere Gebete und unseren Dank zu Spirit, der Quelle, dem Großen Geheimnis. Vielleicht hast du deinen ganz eigenen Namen für diese Quelle allen Seins.

Das Gebet in Verbindung mit dem Heiligen Rauch ermöglicht Dir Altes, Belastendes und Krautraubendes aus Deinem Leben gehen zu lassen und stimmt dich bereits kraftvoll auf die Schwitzhüttenzeremonie ein, die Gebet, Dank und Heilung noch um vieles vertieft.

Im Pfeifenritual befindest du dich in einem Krauffeld zwischen Himmel und Erde. Hier kannst du dein Herz weit öffnen, um es von Spirit's Licht, von Klarheit und Freiheit durchfluten zu lassen. Kein Tier symbolisiert diese Geschenke besser als der Goldene Adler. "Großvater Adler" breitet seine Sonnenschwingen weit aus, um unsere Stimmen direkt zu Spirit zu tragen.

Der lange Stil der Pfeife und ihr Kopf aus rotem Catlinit und weitere Gegenstände im heiligen Pfeifenbündel stehen symbolisch sowohl für das weibliche und das männliche Prinzip der Polarität als auch für alle unsere "Verwandten" aus den vier Welten, den Reichen der Mineralien/Steine, der Pflanzen, der Tiere und der Menschen. Im Pfeifenkopf ist das Symbol des Kreises mit dem deutlichen Mittelpunkt zu sehen, das uralte Symbol des Großen Ursprungs von Allem. (der Schoß, das Mütterliche; Yoni). Der Kreis der Pfeife, und der Kreis, in dem wir sitzen, symbolisiert ebenso das große Rad des Lebens, den Tierkreis, das zyklische Prinzip des Lebens.

Getrennt voneinander sind Pfeifenkopf und Pfeifenstiel nur Pfeifenkopf und Pfeifenstiel. Sobald in jeder Zeremonie erneut Kopf und Stil zusammengesteckt werden, wird sie als lebendiges und kraftvolles Wesen verstanden, das alles Leben im Universum vereint.

Die Pfeife wird durch einen Medicine-Man als Weg-Begleiterin zeremoniell an ihren Träger/ihre Trägerin "gebunden" und so erst wirklich zum Leben erweckt.

Wir werden die Pfeifenzeremonie so durchführen wie sie uns von Evelyn Eaton überliefert wurde, einer der Großmütter des amerikanischen Beartribe. Sunbear gründete diese Gemeinschaft Mitte des 20.Jahrhunderts. Seine Visionen werden heute weltweit in Form des angewandten Medizinradwissens, in Selbstversorgerpraxis und erdverbundenen Ritualen weitergetragen.

ca. 14 bis 15:30 Uhr: leichtes Mittagessen, Pause





ca. 15:30 bis ca. 23 Uhr

# Die Schwitzhütten-Zeremonie.

danach gemeinsames Feiern im Kreis ums Feuer in unserer Kota

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.

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.



Es ist empfehlenswert, über Nacht zu bleiben und im Anschluss an die Zeremonie keine langen Strecken mehr mit dem Auto zu fahren. Teil des Rituals ist eigentlich auch der Abbau der Hütte am nächsten Morgen, das Aufhängen der feuchten Woldecken und ein gemeinsamer Dank an den Hüter des Ortes.

### Übernachtung:

Falls du also hier übernachten willst, gerne! Dann bring Isomatte, Schlafsack und ein eigenes Zelt mit. Falls du ein Zimmer bevorzugst, können wir dir folgendes vorschlagen  
den freundlich-günstigen Gasthof Löwen im nahe gelegenen Aitrach <http://www.loewen-aitrach.de/>  
die pfiffige Allgäufinca in Leutkirch <http://www.allgaeufinca.de/uebernachtung.html>  
die ansprechende Umweltstation in Legau (also ganz nah bei uns): <https://www.bzu.de/umweltstation-unterallgaeu/umwelt-erleben/unterkuenfte-und-verpflegung/>

### Was ist mitzubringen?

- angemessene Outdoor-Kleidung, gutes Schuhwerk - je nach Wetterlage
- eine eigene kuschelige Decke und warme Socken
- sonstige 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
- wenn du möchtest: ein persönlicher Kraftgegenstand (Schmuckstück, Kristall, 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 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
- 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.

Erfahrungsgemäß sind die Wetterwesen mit uns, wenn es um Zeremonien geht. Sollte das Wetter sich jedoch wider Erwarten als zu extrem erweisen (zu starker Wind, Starkregen etc.) 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 in jedem Fall die Zeremonie der Heiligen Indianischen Pfeife. In diesem Fall informiere ich dich kurz vorher und sowohl die Dauer des Zusammenseins als auch die Teilnahmegebühr verringern sich dann.

Falls weitere Fragen sind, melde dich gerne per E-Mail oder telefonisch bei mir:

Sina Lucia Kottmann: [info@erdlust.de](mailto:info@erdlust.de), Tel 08330-2319959.

Mitakuye Oyasin.  
Für echte Lebendigkeit  
in uns und um uns, in Verbundenheit.

Ich freue mich auf dich, Sina

Foto: Iris Konle

