



# Die Kraft des Feuers



## Schwitzhütte und Feuerlauf

Erlebe die Verbundenheit mit dem Wesen des Feuers und  
entfache dadurch die Kraft des FEUERS IN DIR

**Termin: Sa./So, 03./04. August 2019**

Samstag, 03.08.19 13 Uhr - ca. 23 Uhr

Sonntag, 04.08.19 9 Uhr - ca. 14 Uhr

**Ort**

Greiters 352, 87764 Legau

Übernachtung im eigenen Zelt oder in der nahen Umgebung

**Leitung**

Sina Lucia Kottmann & Peter Weidmann

Voraussetzung: Erfahrung mit energetischer, spiritueller Arbeit  
(ruf uns gerne an)

Beide Parts finden komplett im Freien statt

Teilnahmegebühr: 199 €

maximale Teilnehmerzahl: 15

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 03.Juli 2019

Feuer. Wer hat sie nicht schon einmal gefühlt, die Faszination, die von diesem lebendigen Element ausgeht? Feuer bewegt und begleitet das Leben auf diesem Planeten seit seiner Entstehung. Es besitzt von allen Elementen die stärkste transformative Kraft. Es ist uralte und gleichzeitig zeitlos lebendig.

Erlebe mit uns an diesen zwei Sommertagen die Kraft des Feuers in seinen mannigfaltigen Ausdrucksformen:

- im gemeinsamen Sein ums knisternde Feuer in unserer Mitte
- im Hören von Geschichten über Feuer & Sonnenkraft im flackernden Tanz der Flammen und dem Funkeln der heißen Glut beim Klang von Trommeln und Rasseln
- in einer rituellen Verbindung zu dieser transformativen Urkraft in der Schwitzhütte & im Feuerlauf.
- als deine eigene innere Sonne, als Ausdruck der lebendigen Schöpferkraft in dir.

## Das Ritual des heilsamen Schwitzens

ist seit Urzeiten in vielen naturnah lebenden Kulturen verankert.

Es bringt dich intensiv in den Kontakt mit allen elementaren Kräften des Lebens: Erde, Luft, Wasser und Feuer. Die in der "Hütte der glühenden alten Steinleute" erlebbare Verbundenheit mit den Elementen und unseren Mitgeschöpfen aus dem Mineral-, Pflanzen-, Tier- und Menschenreich lässt dich tief entschleunigen und kraftvoll in deine eigene Mitte finden. Hier, in deiner Mitte, spürst du die Quintessenz allen Seins, das fünfte und wesentlichste Element in allem, was lebt: die Kraft des Urquells allen Seins, die Liebe.

Die Schwitzhütte ist eine intensive Hinführung auf die körperlich noch unmittelbarer erlebbare Verbindung mit dem Feuer am Folgetag:

in deinem bewussten Gang über die glühenden Kohlen.

Hier öffnet sich für dich ein weiter Raum in deinem Inneren, in dem du eins wirst mit dem Geist des Feuers und dadurch dein inneres Feuer neu entfachst.



**Die Teilnahmegebühr von 199 € ist eine Investition in dein Wachsen & Heilen.**

Dazu kommen 5€, falls du vor Ort im eigenen Zelt übernachtet.

Dein Beitrag: etwas Feines für das gemeinsame Abendbuffet & das Frühstück.

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 03.Juli 2019**

**Online:** <https://www.grenzen-erweitern.de/start.php?filename=Anmeldung-Online.html>

**Per Email:** [info@grenzen-erweitern.de](mailto:info@grenzen-erweitern.de)

**Telefonisch:** 0049 (0)8330-2419500

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



Sina Lucia Kottmann & Peter Weidmann

Greiters 352, 87764 Legau

[www.erdlust.de](http://www.erdlust.de) / [www.grenzen-erweitern.de](http://www.grenzen-erweitern.de)

# Ablauf

SAMSTAG, 03.AUGUST 2019

13:00 Uhr: Ankommen

Begrüßung, Rauchsegnung, Redekreis, Rituallieder



ca. 14 bis ca. 23 Uhr

## Schwitzhütten-Zeremonie.

↳ danach gemeinsames Feiern im Kreis ums Feuer

Das rituelle Erleben beginnt bereits vor dem Schwitzen, mit dem Segnen und Legen der alten, weisen Vulkansteine auf den Feuertisch, dem gemeinsame Entzünden des heiligen Feuers, dem langsamen Erglühen der Steine in den Flammen... Sie geben die Feuerkraft der Sonne für unsere Heilung frei, und damit einen Teil ihres eigenen Lebens, das wir zum höchsten Wohl aller Beteiligten nutzen wollen. Das ist ihr Geschenk an uns, Teil des Mysteriums des Lebens, das aus Nehmen und Geben besteht, aus Entstehen und Vergehen. Und auch wir geben unsere Gebete, unseren Schweiß, unseren Klang für die Lebendigkeit der Natur und all der Beziehungen, in denen wir stehen.

Und wir werden verstehen: Wir sind - genauso wie die elementare Kraft des Feuers - Bewusstes Sein. Wir sind ebenso wie die glühenden Steine in unserer Mitte Teil des großen spendenden Rades des Lebens, das aus Gebären und Geboren Werden, Wachsen, Reifen, Erhalten und schließlich aus Hingeben und Vergehen besteht.

"Gute Medizin!", wie viele indigene Völker sagen.

Die Schwitzhütte 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 Weiden-Ästen 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, je nach energetischer Qualität und den Bedürfnissen unseres Kreises.

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 wohlig 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 vor Ort zu bleiben und im Anschluss an die Zeremonie keine langen Strecken mehr mit dem Auto zu fahren.

Teil des Rituals ist auch der Abbau der Hütte am nächsten Morgen, das Aufhängen der feuchten Woldecken und ein gemeinsamer Dank an den Hüter des Ortes und der Hütte.

SONNTAG, 04.AUGUST 2019

9 - 10 Uhr gemeinsames Frühstück (optional)

10 - 11 Uhr: gemeinsames Abdecken der Schwitzhütte

11 - ca. 14 Uhr

## Schamanischer Feuerlauf.



In einer kraftvollen Fortsetzung des Vortags darfst du heute noch einmal die Fragen in deinem Herzen halten:

- Was ist es, was ich aus ganzer Seele leben will?
- Was ist meine Vorstellung von einem sinn-erfüllten, lustvollen Leben?
- Wofür brenne ich? Welches Feuer flammt in mir?
- Und was will ich in anderen entzünden?

Diesen Vormittag spürst du deiner ureigenen Stärke nach. Weite deinen Herzraum und begib dich in Verbindung mit der Lebendigkeit des Feuers in seiner Macht, seinem Flammenlodern, seinem Funkentanz und seinem Glutleuchten.

Du bist der Meister / die Meisterin deines Lebens. Setze heute einen entscheidenden Impuls, deine flammendste Vision Wirklichkeit werden zu lassen!

**Das ist deine Zeit, dich ganz in deiner bewussten Kraft zu spüren & das Feuer als deinen Verbündeten anzunehmen!**

**Die rituell geleitete, achtsame & freudvolle Begegnung mit dem Wesen des Feuers...**

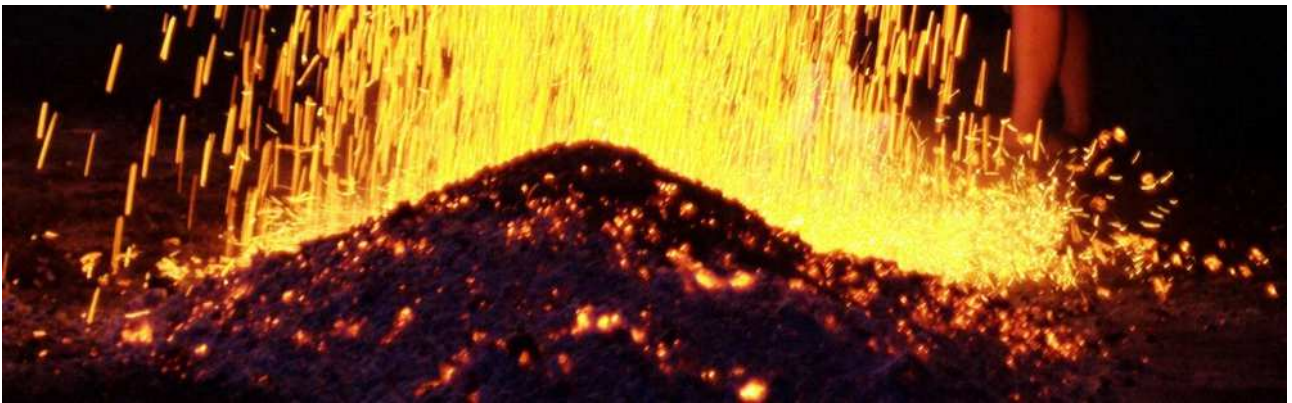
...setzt mehr von deinem ureigenen Potential frei.

...ermöglicht es dir, Altes abzuschließen, Ängste liebevoll dem Feuer zu übergeben, dich auf Neues auszurichten und weitere innere Grenzen zu sprengen.

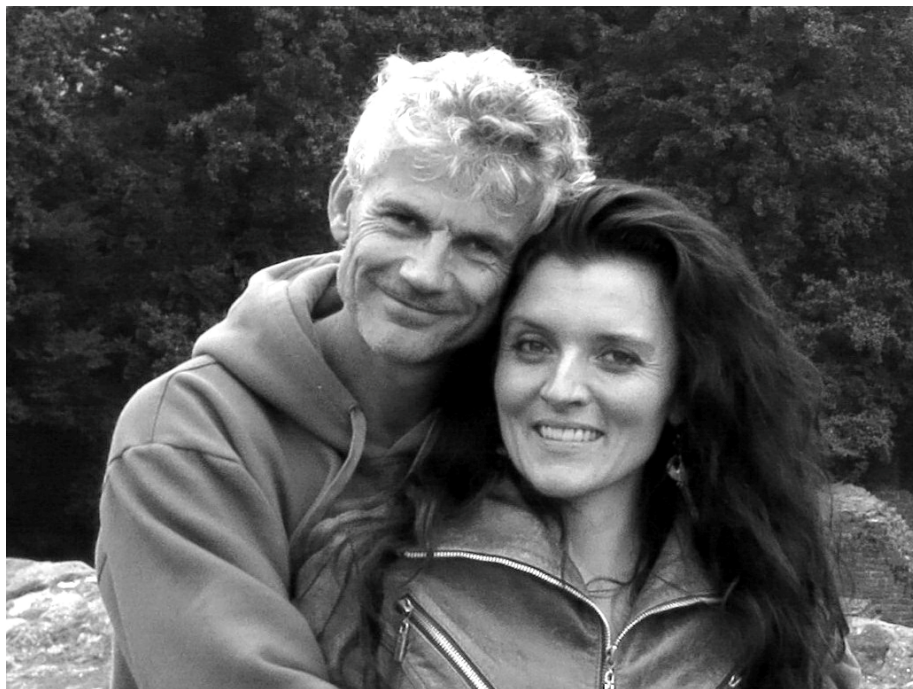
...schafft Raum dafür, deinen Mut zu spüren und deine innere Sonne zum Leuchten zu bringen!

Geh mit uns sicher durchs Feuer.

Erlebe den Tanz der Flammen in dir, erfahre unmittelbar und mit deinem ganzen Sein glutsatten Tiefgang und feurige Lebenslust!



Wir freuen uns auf die gemeinsame Begegnung  
mit der Kraft des Feuers & aller anderen Elemente!



Peter & Sina

## Was ist mitzubringen?

- angemessene Kleidung für draußen, gutes Schuhwerk je nach Wetterlage Wechselkleidung
- eine eigene kuschelige Decke und warme Socken
- eine Sitzunterlage für draußen
- eine Trommel oder Rassel, oder sonstige Klang-Instrumente (sofern vorhanden)
- 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 Abendessen am Samstag und dem Frühstück am nächsten Morgen.
- ein offenes Herz und die klare Absicht, mit dir selbst, deinem inneren Feuer und dem Leben, das dich umgibt, neu und kraftvoll in Verbindung zu gehen.

### Zur Übernachtung:

Falls du hier übernachten willst, gerne! Dann bring Isomatte, Schlafsack und ein eigenes 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/> oder die pfliffige AllgäuFinca in Leutkirch <http://www.allgaeufinca.de/uebernachtung.html>. Es gibt zahlreiche weitere Übernachtungsmöglichkeiten im Umkreis.

Erfahrungsgemäß sind die Wetterwesen mit uns, wenn es um Zeremonien geht. Sollte das Wetter sich jedoch wider Erwarten von einer sehr wilden Seite zeigen und es nicht möglich sein, das Schwitzhütten- oder Feuerlauf-Feuer zu entzünden und/oder zu halten, beachte bitte unsere AGB.



Weitere Infos zu unserer Arbeit mit der Kraft der Elemente findest du unter [www.erdlust.de](http://www.erdlust.de) & [www.grenzen-erweitern.de](http://www.grenzen-erweitern.de)

Falls weitere Fragen sind, melde dich gerne per Email oder telefonisch bei uns.