



einzigartige Kombination aus Yoga und Schwitzhütte

YOGA & SWEAT.

stark. geerdet. himmlisch.

Termin: *Samstag nach Vereinbarung*
10 - ca. 23 Uhr (13 Stunden)

mit Sina Lucia Kottmann

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. Sie fasst max.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.

Verbindliche Anmeldung bei

Sina Lucia Kottmann: Tel 08330-2319959, eMail info@erdlust.de

Bitte gib an, ob du im eigenen Zelt übernachten möchtest oder nicht (+ 5€).

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

ERDLUST

Ablauf

10 Uhr: Ankommen

Begrüßung, Rauchsegnung, Redekreis, Rituallieder



ca. 10:30 bis 12:30 Uhr

Yoga

Wir bereiten deinen Körper und deinen Geist mit Yoga auf das längere Sitzen auf dem Erdboden in der Schwitzhütte vor. Dehnend, streckend und atmend gelangen wir in einen Raum innerer Ruhe und größerer Klarheit.

Das wird Dich dabei unterstützen, aus dem Alltagsbewusstsein herauszukommen und ganz bei Dir anzukommen. So wird die Schwitzhütte wirklich zu deiner eigenen Zeremonie!

leichtes Mittagessen, Pause



14 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 ein **eigenes Zelt**, Isomatte und Schlafsack mit. **Falls du ein Zimmer bevorzugst**, können wir dir den freundlich-günstigen Gasthof Löwen im nahe gelegenen Aitrach vorschlagen <http://www.loewen-aitrach.de/> und sehr gern auch die pfiffige Allgäufinca in Leutkirch <http://www.allgaeufinca.de/uebernachtung.html>.

Was ist sonst noch 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
- 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 übernachtetest auch für das Frühstück am nächsten Morgen. Ich bereite einen großen Topf Suppe vor und backe Brot für alle.
- 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.

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

Sina Lucia Kottmann: info@erdlust.de, Tel 08330-2319959.

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, Yoga im Freien zu machen oder 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.

Namasté und Mitakuye Oyasin!

Ich freue mich auf dich,
Sina

