

Schwitzhütten am Hof Ruckhardtshausen

Sein mit der Erde, dem Feuer, dem Wasser, der Luft – mit Dir selbst

Ort: Hof Ruckhardtshausen, Ruckhardtshausen 1, 74613 Öhringen
Mit dem wunderbaren Friedensgarten und Tagungshaus mit Übernachtungsmöglichkeiten.
www.hof-ruckhardtshausen.de

Kosten: 45,-bis 60,- € empfohlen + ggf. Übernachtung am Hof möglich

Info und Anmeldung: Jan Winkler, Mobil: 0173 8130883,
E-Mail: janwinkler@humaninput.de www.humaninput.de



Einstimmung

Ab 14.00 Uhr Platz richten
Ab 17.30 Uhr Feuer entzünden
Ca. 18.45 Uhr Schwitzhütte
Extra: Sonntag, 18.06.2023
zum Sonnenaufgang

Wir begrüßen uns, gehen in die Vorbereitung zur Schwitzhütte. Den Platz bereiten, das Holz holen und schichten, die Steine aussuchen, das Wasser bereitstellen, das Feuer entzünden.

Gemeinsam und gleichsam ganz für Dich 4 Runden angeleitet in der Schwitzhütte sein und in der Dunkelheit der Schwitzhütte die Kraft der Elemente wirken lassen.

Der Schwitzhüttenplatz



Kleidung

Wir tragen in der Schwitzhütte ein Lunghi oder Wickeltuch oder was Dir angenehm ist.

In der Schwitzhütte

Getragen sein von der **Erde**, geborgen im Dunkeln der Schwitzhütte mit der Kraft des **Feuers**, der Emotion vom **Wasser** beim Aufgießen, dem Strömen der **Lüfte** beim Öffnen der Türe - in **Stille**, mit **Tönen**, der **Trommel** und den **Kräften der Natur**.

Abendessen:

Im Anschluss an die Schwitzhütte teilen wir unser für diesen Abend mitgebrachtes Essen am Feuer oder im Haus.

Ende offen bis ca. 22.00 Uhr

Mitbringliste: Lunghi/Sarong, Sitzgelegenheit+Sitzunterlage (bei Bedarf), feste Schuhe, Wasser/Tee, Stirnlampe/Taschenlampe, Handtücher (Duschen im Seminarhaus), eine Kleinigkeit zu Essen für das gemeinsame Essen nach der Zeremonie am Feuer, Trinkgefäß, Teller, Besteck.

Herzlich willkommen zu diesen Zeremonien!

Jan

*Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.
Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, bekomme ich was ich brauche.
Lao Tse*

Termine 2-2023

Samstag, 6. Mai
Sonntag, 18. Juni zu Sonnenaufgang
Samstag, 8. Juli
Samstag, 23. September
Sonntag, 15. Oktober (noch offen)
Samstag, 11. November
Freitag, 22. Dezember

Sommerncamp 2023 im Elsaß

von 29. Juli bis – 6. August
-Schwitzhütte
-Meditation
-Tanz
-Körperarbeit
Mit meinem Lehrer und Freund Markus Wider und Team. - Weitere Infos auf Anfrage.