

# Frauenschwitzhüttenzeremonie zu Ostern

## Feiere deine innere Auferstehung!

### Karfreitag, 10. April 2020



Die **Schwitzhüttenzeremonie** ist eines der ältesten Rituale der Menschheit. Eine **tiefgehende Zeremonie**, die deinen Körper auf **seelischer, spiritueller, mentaler und emotionaler Ebene reinigt**. Es ist die Rückverbindung zu deiner spirituellen Natur.

Die Schwitzhütte steht **Sinnbildlich für den Mutterleib** von Mutter Erde. Hier erfährst Du Geborgenheit, Gemeinsamkeit und Stille. Runde um Runde wirst Du **Altes und Vergangenes loslassen** um freier in das Leben zu gehen und Deinem **Leben neu zu begegnen**.

**Rot-glühende Steine**, stehen für den Samen des Lebens. Sie liegen in der Mitte der Hütte in einem Erdloch. **Ausgewählte Kräuter** werden auf die Steine gegeben und mit Wasser übergossen. Der daraus entstehende Dampf hilft dabei uns zu reinigen, das **Wesentliche im Leben zu erkennen**, Runde um Runde dem eigenen Licht näher zu kommen, Überlebtes hinter uns zu lassen und dem Leben neu zu begegnen. Es entsteht ein **Gefühl des Neugeborens** werden.

Für uns Menschen bedeutet die **Schwitzhütte eine Möglichkeit mit der Kultur der indigenen Völker** in Berührung zu kommen. Es ist ein **Reinigungs- und Transformationsritual** der Besinnung und der inneren Einkehr, welche jede Teilnehmerin nach **ihrem persönlichen Befinden erlebt** und entsprechende Erfahrungen daraus mitnimmt.



# Frauenschwitzhüttenzeremonie

Eine Schwitzhüttenzeremonie hat in der Regel vier Runden.  
Jede Teilnehmerin **entscheidet selbst**, an wie vielen Runden sie teilnehmen möchte.

Die Zeremonie selbst (ohne der Vorbereitung) dauert ca. 3-4 Stunden.  
Genau kann man das nie sagen. In einem Ritual gibt es keine Zeit.

## Der ungefähre Ablauf wird sein:

- **Termin:** Karfreitag, 10. April 2020
- **Ankunft: 14:00 Uhr**
- **Gegen 14:30 Uhr** Kennenlernrunde, Vorstellung des Rituals, Abdecken der Schwitzhütte
- **Gegen 15:30 Uhr** entzünden wir gemeinsam das Feuer. Anschließend Absichtsklärung / Zeit für Prayer Ties und persönliche Vorbereitung.
- **Gegen 17:00 Uhr** Beginn der Schwitzhütte
- Im Anschluss Transformation der Prayer ties (kleine Gebetssäckchen die im Feuer verbrannt werden) und Abschlussrunde.

Dieses Ritual dient der Selbsterfahrung, der Persönlichkeits – und Bewusstseinsentwicklung und ersetzt **nicht den Besuch bei einem Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker.**

**Ein Heilversprechen kann nicht abgegeben werden!**

Die Teilnahme an dem Ritual **erfolgt in Eigenverantwortung.** Jede Teilnehmerin trägt selbst die volle Verantwortung für ihr eigenes Handeln.

Falls Fragen sind, dann setze Dich gerne mit mir in Verbindung.  
Unter 0151-67634965 oder unter [kontakt@ifa-sp.com](mailto:kontakt@ifa-sp.com) bin ich erreichbar.

Ich freue mich gemeinsam mit Euch diese Zeremonie zu Feiern!  
**Herzliche Grüße, Eure Alexandra Schuth (Heilpraktikerin & schamanische Beraterin)**

