

## NÄHERE INFORMATIONEN ZUR SCHWITZHÜTTE

### **Schwitzhütte – was ist das?**

Die Schwitzhütte ist sozusagen eine Urform der Sauna, die in unterschiedlichsten Teilen der Welt in vielfältigen Formen existiert hat. Schwitzhütten sind beispielsweise überliefert bei so unterschiedlichen Kulturen wie denjenigen der Skythen, Kelten, Sami usw. – bis heute überlebt haben in erster Linie aber die traditionellen *sweat lodges* der nordamerikanischen Ureinwohner.

In den letzten Jahren nimmt auch bei uns wieder das Interesse an altem Wissen und authentischer Rückverbindung mit der Natur stark zu. Die Schwitzhüttenzeremonie in der Ramsau ist jedoch nicht „indianisch“, sondern orientiert sich primär an den örtlichen Gegebenheiten. Der philosophische Hintergrund bürgt natürlich für einen respektvollen Umgang mit der Natur; wir betonen insbesondere auch die Rolle, die eine Teilnahme an der Schwitzhütte in der Gesundheitsprävention spielt.

### **Spirituelle Aspekte**

Neben der starken körperlichen Reinigung kann sie vielen Menschen auch eine Möglichkeit bieten, in sicherem Rahmen zu beten, zu danken, sich an die eigenen Wurzeln und die persönliche Vision zu erinnern sowie Verantwortung für das eigene Leben und Handeln im Einklang mit dem großen Ganzen zu übernehmen.

In der Schwitzhütte teilen die Menschen ihre innere Wahrheit miteinander und verbinden sich unmittelbar mit Mutter Erde. Dieser Kontakt eröffnet für jeden Teilnehmer Wege, seine einzigartigen und kraftvollen Gaben zu erkennen, sein Herz zu öffnen, zu vergeben und Frieden zu finden – auf diese Weise wird es möglich, sich neu wahrzunehmen, sich vollständiger zu fühlen und mehr mit dem Leben in Verbindung zu sein.

## STÄRKUNG & NEUBEGINN:

### **DIE SCHWITZHÜTTENZEREMONIE**

MIT BERNHARD REICHER UND STEFFEN PIEPENSCHNEIDER



BEWUSSTSEIN UND SELBSTERKENNTNIS IN DER NATUR  
D-83670 RAMSAU

**Du suchst eine Möglichkeit, für Dich und Deine Mitarbeiter oder Deine Freundesrunde eine Auszeit in Anspruch zu nehmen? – Wir haben den Platz und das Know-How!**

### **Ein Wochenende in der Natur mit All-Inklusive-Paket**

Das Schwitzhütten-Wochenende hat den Charakter eines Retreats, in dem wir uns alle auf Augenhöhe begegnen und jeder Teilnehmer individuell bei seiner Selbstfindung unterstützt wird. Wir bieten:

- Unterkunft in Gruppenzelt; auf Wunsch vermitteln wir Gästezimmer
- Getränke und Speisen aus 100% heimischer Herkunft & Produktion
- Tees und Aufgüsse mit regionalen Kräutern und Harzen
- Medizinische Supervision, Körperübungen, Gesundheits-Coaching
- Außergewöhnliche Lage an fließendem, sauberen Gewässer mit angrenzendem Wald und ausreichend Platz für individuellen Freiraum

Neben den zwei geplanten Schwitzhütten finden sich genügend Zeit und Raum für die Einführung in die Hintergründe und Bedeutungen der Zeremonie, Redekreise, persönliche Gespräche etc. Auch Erfahrungen mit Trancetechniken können gemacht werden.

*Investition pro Teilnehmer (exkl. evtl. Gästezimmer): 250 Euro*

### **Ritualleiter:**

*Bernhard Reicher* (Jg. 1976), Graz [www.bernhardreicher.at](http://www.bernhardreicher.at)  
Medium, Mythologe, Magier, Drehbuchautor, Geschichtenerzähler

### **Feuerhüter:**

*Steffen Piepenschneider* (Jg. 1972), Ramsau  
Gesundheits- & Krankenpfleger, moving-Master, Body-Talk-Access-Technician, Gesundheits-, Erziehungs- & Konfliktberater  
[www.ganz-einfach-gesund.info](http://www.ganz-einfach-gesund.info)

### **Weitere Infos und Anmeldung bei Steffen:**

+49-172-1053870 / [office@ganz-einfach-gesund.info](mailto:office@ganz-einfach-gesund.info)

### **Treffpunkt und ungefährer Ablauf:**

*Treffpunkt ist Freitag um 19 Uhr* in der Ramsau bei Bad Heilbrunn (Wegbeschreibung bei Anmeldung). Wer sich am Bau der Schwitzhütte beteiligen möchte, ist auch schon ab Freitag mittag herzlich willkommen! *Ausklang ist Sonntag mittag.*

**Bei bestehender Erkrankung** (Krampfleiden, Nierenfunktionsstörungen, Herzleiden ...) bitte unbedingt **Rücksprache mit behandelndem Arzt. Wenn Du Vegetarier bist, gib uns das bitte bekannt!** (Es gibt ausschließlich heimische Speisen: Wild, Fisch, Gemüse, Salate, Beeren, Eier, selbstgebackenes Brot.) **CAVE: Die Teilnahme geschieht ausnahmslos in Eigenverantwortung! Keine Rauschmittel, kein Alkohol!**

### **Mitzubringen:**

- Bequeme Outdoor-taugliche Kleidung, Badehose/-anzug
- Feste Schuhe und Schuhe zum Baden (Steine)
- (Taschen-)Messer, Arbeitshandschuhe
- Zahnbürste, Hygieneartikel, Sonnenschutz
- Schlafsack und, falls Du alleine schläfst, bitte geeignetes Zelt
- Isomatte und / oder Luftmatratze, Taschenlampe, Kerze
- Tupper-Behälter, Camping-Teller, -Besteck und -Tasse (Tupper oder Metall, evtl. Pappe), Thermoskanne
- Speisen und Getränke, auf die Du nicht verzichten möchtest
- Ggf. regelmäßig benötigte Medikamente

*Für die Zeremonie:*

- Mindestens 4 Handtücher
- Geschenk für den Feuerhüter
- Opfer (Honig, Mehl, Tabak, Räucherwerk)
- Stift & Papier, Tagebuch, Musikinstrumente (Trommel, Rassel, Flöte, Gitarre u. Ä.)
- Andere persönliche Dinge, die Dich an diesem Wochenende begleiten sollen