Wir begleiten durch das Ritual

Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin,
Begleiterin von Schwitzhütten,
Ritualen an Lebensübergängen,
NaturerfahrungsSeminaren
und Singkreisen.
www.maeterra.at

Robert Pilak

*1960, Begleiter von Schwitzhütten,
Visionssuchen für Jugendliche &
Erwachsene (School of Lost
Borders & uma-Institut) und
Council-Kreisen.
www.maeterra.at

Wir absolvierten die Ausbildung zur Leitung von
Schwitzhütten 2006-2008 bei Nicolai van der Bellen.

Dr. Monika Steiner-März

*1963, Ärztin und Medizinfrau,
ganzheitliche Begleitung von
Lebensübergängen, Natur-Rituale.
Heilarbeit von Geburts-Themen,
Integration von kollektiven Traumen,
Paarbegleitung.
www.steiner-maerz.at

Zentrum Mae Terra

Seminarraum-Oktogon und großer, stimmungsvoller Garten,
direkt an der ungarischen Grenze mit Steinkreis,
Schwimmteich, Bach, kleinem Wasserfall,
Streuobstwiese, Auwald und Schwitzhütte

Zug: 60 min, Wien Meidling - Baumgarten im Bgld.
Auto: 50 min von der südlichen Stadtgrenze Wiens

Anmeldung

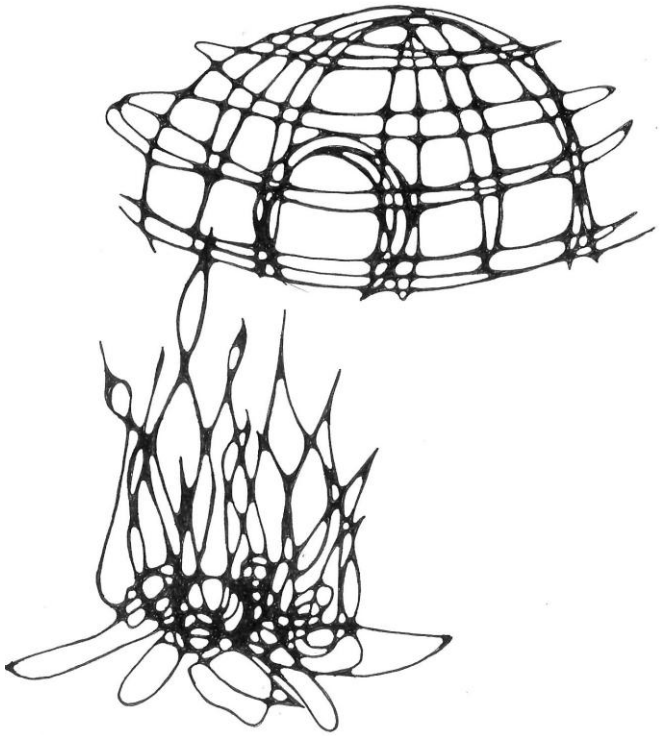
Der Platz ist fix reserviert mit einem verbindlichen
Anmelde-Mail an office@maeterra.at.
Im Falle einer Absage bis 4 Wochen vorher erwächst ein
Stornobetrag von € 60,- pro Person, danach € 120,-.
Bei Nichterscheinen oder einer Absage bis 2 Tage vorher
ist ein Stornobetrag von € 180,- fällig.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass
Sie auf eigene Verantwortung an dem Schwitzhütten-
Seminar teilnehmen. Dieses ist kein Ersatz für eine
psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen davor bei

Mae Terra - Seminare
Anne Tscharmann & Robert Pilak
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel +43(0)2686-3865, office@maeterra.at
www.maeterra.at

Die Schwitz-Hütte



Reinigung und Stärkung
für Körper, Geist und Seele

TERMINE 2025

DIE SCHWITZHÜTTE

Die Schwitzhütte ist ein Ort der äußeren und inneren Reinigung. Wir gehen symbolisch hinein in den Leib von Mutter Erde und bitten um Heilung und Stärkung für unser Leben. Die Reinigung ist eine ganzheitliche, sie bezieht sich also auf alle Ebenen des Mensch-seins. Überholtes, Verbrauchtes kann losgelassen werden, Raum für Neues kann sich auftun.

Alles hat in der Zeremonie seine Bedeutung, alle Elemente sind anwesend, und insgesamt ist der Schwitzhüttenplatz mit brennendem Feuer eine verdichtete Wiedergabe der ganzen Schöpfung. Neben der Reinigung an Körper, Seele und Geist ermöglicht das Schwitzen, Singen und Beten einen Kontakt zum eigenen inneren Wissen um Heilung.

In der inhaltlichen Gestaltung und im Ablauf unserer Schwitzhütten orientieren wir uns vor allem am „Lebenskompass“ nach Ursula Seghezzi.

Hierbei handelt es sich um ein europäisches Lebens- und Medizinrad, welches sich auf die ältesten Schichten der mitteleuropäischen Kulturgeschichte bezieht, uns wieder hinein stellt in den Rhythmus der Jahreszeiten und uns mit der Weisheit und Tradition unserer europäischen Vorfahren verbindet.

TERMINE 2025

Sa 8. März 2025	SH zum Frauentag	Anne
Sa 05. April 2025	Männer SH - Frühling	Robert
Sa 10. Mai 2025	Frauen-Mai-SH	Anne
Fr 16.-17. Mai 25	Paar-Schwitzhütte *	Monika & Robert
Sa 04. Okt 2025	Frauen-Herbst-SH	Anne
Sa 11. Okt 2025	Männer-Herbst-SH	Robert
Sa 01. Nov 2025	Ahn:innen-Hütte	Anne
Sa 20. Dez 2025	Mittwinter-Hütte	Anne

Organisatorisches:

Ort: Zentrum Mae Terra, www.maeterra.at
7022 Schattendorf, Vorstadt 8a

Kosten € 180,- / Sozialtarif auf Anfrage möglich
Für Schwitzhütte, vegetarische Verpflegung, Getränke, Material, Holz, Feuerhüter:in, ohne Übernachtung.
Zeit: 10.00 – ca. 20.00 Uhr
Maximal 15 Personen

Schwitzhütten-Special *

*** Paar-Hütte:** Fr 16. – 17. Mai 2025, Fr 18:00 – Sa 20:00
Nähere Infos auf Spezial-Flyer und auf unserer Website.

ABLAUF

Die Schwitzhütte ist ein Iglu-förmiges Gerüst, meist aus Weiden-Ästen gebaut, über das dicke Wolldecken gelegt werden. Nach dem gemeinsamen Aufbau des Feuers wird dieses entzündet. Sind die Steine nach etwa 1,5 Stunden glühend heiß, entkleiden wir uns und kriechen in die Hütte. Der Eingang schließt sich und es wird vollständig dunkel. In der Mitte ist eine Grube, in die die glühenden Steine gelegt und mit Wasser übergossen werden. Es dampft.

Ruhige und kraftvolle Lieder werden gesungen, Geschichten erzählt, es wird gebetet, zugehört, nach innen gespürt. Jede Runde steht für ein anderes Thema und einen Abschnitt des Lebens. Zwischen den Runden wird die Tür geöffnet. Nach der vierten Runde verlassen alle mit einem Dank die Hütte.
Danach wird gegessen, getrunken, gefeiert!

Frauen in ihrer MONDZEIT (Menstruationszeit) sind bei uns willkommen! Wir laden dich allerdings ein, in dieser Zeit ganz besondere Aufmerksamkeit auf deine Bedürfnisse zu legen und zu überprüfen, ob es sich gut anspürt zu schwitzen oder das Ritual am Feuer sitzend, singend, betend mitzutragen.

Das Schwitzen im Frauen- oder im Männerkreis hat eine ganz besondere Qualität! Manche Feste des Jahreskreises feiern Frauen und Männer in der Hütte gemeinsam.