

Wir begleiten durch das Ritual



**Anne Tscharmann**

\*1961, Dipl. Lebensberaterin,  
Begleiterin von Schwitzhütten,  
Visionssuchen, Ritualen,  
Naturerfahrungsseminaren  
und Singkreisen.



### 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 südlicher Stadtgrenze Wiens

### Anmeldung

Der Platz ist fix reserviert mit einem verbindlichen  
Anmelde-Mail an [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at).  
Im Falle einer Absage bis 4 Wochen vorher, erwächst ein  
Stornobetrag von € 25,- pro Person, danach € 50,-  
Bei Nichterscheinen oder einer Absage bis 2 Tage vorher  
ist ein Stornobetrag von € 90,- 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.

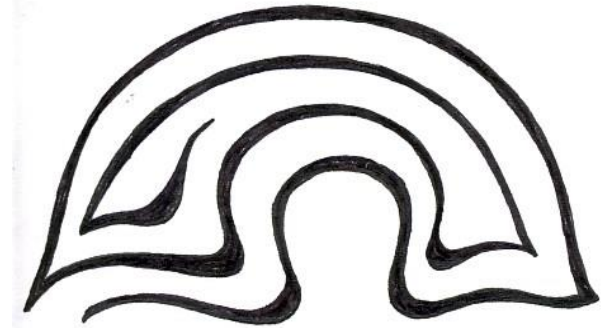
Anmeldung bis spätestens 2 Wochen davor bei

### Mae Terra - Seminare

Anne Tscharmann & Robert Pilak  
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel +43(0)2686-3865, [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at), [www.ritualsongs.at](http://www.ritualsongs.at)

# Die Schwitz- Hütte



Reinigung  
& Stärkung

für  
Körper,  
Geist  
& Seele



Wir beide sind zur Begleitung von Schwitzhütten  
ausgebildet bei Nicolai Van der Bellen.

Begleiterin der Geburts-Schwitzhütte:



**Dr. Monika Steiner-März**

\*1963, Ärztin und Medizinfrau,  
ganzheitliche Begleitung von  
Lebensübergängen, Natur-Rituale.  
Heilarbeit von vorgeburtlichen -  
und Geburts-Themen.  
[www.steiner-maerz.at](http://www.steiner-maerz.at)

TERMINE 2022

# 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 Menschseins. 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 2022

Sa 23. April 2022	Männer – Frühling	Robert
Sa 14. Mai 2022	Frauen – Maifest	Anne
Sa 17. - 18. Sep	Geburts-Hütte */**	Monika & Anne
Sa 08. Okt 2022	Männer - Herbst	Robert
Sa 15. Okt 2022	Frauen - Herbst	Anne
Sa 05. Nov 2022	Ahn*innen-Hütte **	Anne
Sa 17. Dez 2022	Mittwinter-Hütte **	Anne
Sa 31.12-1.1. 22	Silvester */**	Anne



## Organisatorisches:

Ort: Zentrum Mae Terra, [www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)  
7022 Schattendorf, Vorstadt 8a

### Kosten:

Für Schwitzhütte, vegetarische Verpflegung, Getränke, Material, Holz, FeuerhüterIn € 160,- (ohne Übernachtung)  
Zeit: 10.00 - 20.00 Uhr

## Schwitzhütten-Specials\*

**Geburts-Schwitzhütte:** Sa 10.00 – So 12.00, € 260,-  
**Silvester-Rauhnacht-Hütte:** Sa 13.00 – So 13.00, € 190,-

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage

Maximal 15 Personen

Menschen aus der LGBTQI+ Community sind bei unseren gemischten Schwitzhütten \*\* herzlich willkommen!

# ABLAUF



Die Schwitzhütte ist ein Iglu-förmiges Gerüst, meist aus Weiden-Ästen gebaut, über das dicke Woldecken 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 aufgegossen 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!

## Schwitzhütten-Special – Meine Geburt

Beim Schwitzhütten-Ritual begeben wir uns in den Bauch von Mutter Erde. Wir sind nackt im dunklen Raum, warm und feucht ist es - so wie in der Gebärmutter, wo unser Leben begonnen hat. Daher ist es naheliegend, dass wir uns in der Hütte unserer eigenen Geburt und unseren vorgeburtlichen Themen achtsam annähern können.

In einem geschützten Rahmen dürfen die eigenen Geburts-geschichten auftauchen, werden gehört und bezeugt. Der rituelle Raum der Schwitzhütte bietet die Möglichkeit offene Themen nach zu nähren und Verletzungen heilen zu lassen.

Die Voraussetzung zur Teilnahme ist ein vorbereitendes Gespräch mit Dr. Monika Steiner-März: 0664 - 27 87 277.