

Wir begleiten durch das Ritual



Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin,
Begleiterin von Schwitzhütten,
Visionssuchen, Ritualen,
Naturerfahrungsseminaren
und Singkreisen.
www.maeterra.at
www.ritualsongs.at



Robert Pilak

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



Stefanie Mikšanek, MSc

*1970, Diplomsozialpädagogin,
Lernbegleiterin, Lebens- und
Sozialberaterin, Zukunftsplanerin
und Schneiderin.
www.lebenslinien.at

Wir drei 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,
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 € 40,- pro Person, danach € 80,-.
Bei Nichterscheinen oder einer Absage bis 2 Tage vorher
ist ein Stornobetrag von € 120,- 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.

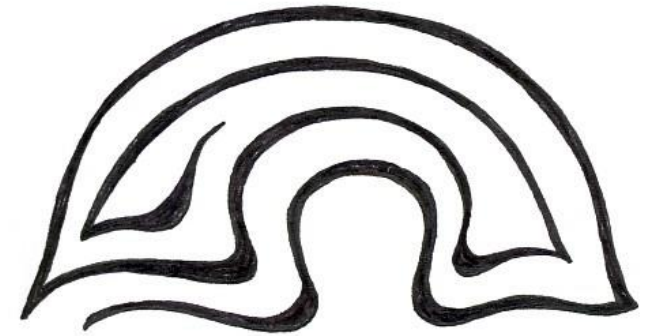
Anmeldung bis spätestens 2 Wochen davor bei

Mae Terra - Seminare

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

www.maeterra.at, www.ritualsongs.at

Die Schwitz- Hütte



Reinigung
& Stärkung

für
Körper,
Geist
& Seele



TERMINE 2023

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 auf tun.

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 2023

Mi 08. März	Frauen SH-Frauentag	Steffi
Sa 11. März 2023	Männer SH - Frühling	Robert
Sa 06. Mai 2023	Frauen SH - Maifest	Anne
Mi 17. - 18. Mai	Paar-Schwitzhütte *	Monika & Robert
Sa 07. Okt 2023	Frauen SH - Herbst	Anne
Sa 14. Okt 2023	Männer SH - Herbst	Robert
Sa 04. Nov 2023	AhnInnen-Hütte	Anne
Sa 16. Dez 2023	Mittwinter-Hütte	Anne
So 31.12.23 -1.1.	Silvester-Hütte *	Anne



Organisatorisches:

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

Kosten:

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

Schwitzhütten-Specials *

* **Paar-Hütte:** Mi 17. Mai, 18:00 – Do 18. Mai, 20:00, € 380,-

* **Silvester-Rauhnacht-Hütte:** Sa 13.00 – So 13.00, € 190,-

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage
Maximal 14 Personen

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.