

Männer-Schwitzhütte 13. April 2019

Was sind meine Kraftquellen?

Die Schwitzhütte ist in verschiedenen Kulturen ein besonderer Raum der Klärung und Kräftigung für Geist, Körper und Seele.

Programm:

Samstag: ab 9.30 h Ankommen und Warmwerden auf dem Gelände
10 h Austausch-Runde: Potentiale und Kraftquellen, aus denen wir schöpfen
Nachmittags: Schwitzhütte vorbereiten und Feuerplatz richten
Miteinander am Feuer / in der Natur, frei & kreativ
Rhythmus, Bewegung, Singen, Meditation
Ca. 19 h Schwitzhütten-Ritual mit mehreren Runden
Danach: Ausklang mit Nachtmahl am Feuer (wir empfehlen Fasten bis zum Ritual; ansonsten sorgt jeder tagsüber für sich)



Bitte mitbringen:

- Gegenstand, der eine Deiner Kraftquellen symbolisiert
- Wetterfeste Kleidung, Wasserflasche; Rahmentrommel oder Rassel
- Sitzunterlage für die Feuerrunde; kopfgroßer Stein für's Feuer
- Kleines Geschenk (Giveaway) für den Feuermann Hubert

Organisation:

Termin: Sa 13.4.2019 (9.30 h -22 h)
Kosten: 60 € bitte mitbringen
Ort: große Schwitzhütte bei Balingen
Wegbeschreibung kommt nach Anmeldung
Leitung: Stefan Urich und Tobias Neumann
Mitveranstalter: emnw (Evang. Männernetzwerk Württemberg)

Bitte **in guter Kondition** ankommen. Wir erleben an diesen Tagen eine **körperliche Herausforderung!** Dafür braucht jeder eine gewisse **Grundkondition** und die Bereitschaft sich an seine **Grenzen** heranzuwagen.



Anmeldung:

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil, bei ausreichender körperlicher und psychischer Grundstabilität. Zur verbindlichen Anmeldung schicke ich eine Email mit meinen Daten an Tobias Neumann [tobiasneumann1@gmx.de]; Kontakt: Tobias Neumann, Obere Str. 1, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 3052700 / mobil: 0157 57345351.