

# Schwitzhütten - Zeremonien

Frühling bis Sommer 2025



In der Geborgenheit des Schosses der Grossmutter Erde verbinden wir uns mit der innersten Kraft, lassen sie aufsteigen und treten als Neugeborene ins Leben. Die Schwitzhütte ist eine der ältesten Zeremonien, die einst in vielen Kulturen lebendig war.

<b>Freitag,</b>	<b>03. April 2026</b>	Arbeiten am Platz und Schwitzhütte
<b>Samstag,</b>	<b>16. Mai 2026</b>	
<b>Samstag,</b>	<b>20. Juni 2026</b>	Sommersonnenwende

## Ort und Zeit

Für die Arbeiten am Schwitzhüttenplatz und am Strässchen treffen wir uns um 12.00 Uhr am Schwitzhüttenplatz. Picknick mitnehmen!

Wir werden Brombeeren zurückschneiden, Weg ausbessern, den Platz aus der Winterruhe holen, Bänklein flicken, Altäre schmücken und was es sonst noch zu tun gibt mach dem Winter, um den Platz wieder in seiner Schönheit zu nutzen.

Am Abend werden wir dann zusammen schwitzen.

Menschen die mitgeholfen haben, haben Vorrang für einen Platz in der Hütte.

Besammlung für die anderen Hütten spätestens um **17.30 Uhr** im Wald am Schwitzhüttenplatz. Parkmöglichkeiten auf dem Strässchen beim Waldeingang. Wegbeschreibung schicke ich auf Anfrage.

Für jede Schwitzhütte braucht es ein paar Menschen, die beim Decken der Hütte und beim Aufbau des Feuers helfen.

Menschen, die jeweils beim Aufbauen helfen, treffen sich um **16.30 Uhr** am Schwitzhüttenplatz. Bitte teile mir bei der Anmeldung mit, ob du beim Aufbauen dabei sein wirst. Die Schwitzhütten kann nur durchgeführt werden, wenn sich genügend Helfer/innen melden. Danke!

## Die Schwitzhüttenzeremonie

Die Schwitzhütte ist eine der ältesten Zeremonien, die einst in vielen Kulturen lebendig war. In vielen Indianischen Traditionen nimmt die Schwitzhütte noch heute eine zentrale Rolle ein. Die Schwitzhütte besteht aus einem Geflecht von Stöcken und ist mit Wolldecken zugedeckt. Dieser Raum symbolisiert den Schoss von Grossmutter Erde, dem urweiblichen Prinzip.

Das Schwitzhüttenfeuer, indem Steine glühend erhitzt werden, symbolisiert das urmännliche Prinzip.

Glühende Steine befruchten und erwärmen den dunklen Schoss, Kräuter verbreiten einen wunderbaren Duft, Wasseraufgüsse erzeugen Dampf und die Steinwesen singen.

Die Absicht in eine Schwitzhütte zu gehen, besteht nicht nur in der körperlichen Reinigung (wie in heutigen Saunas), sondern auch darin, verschiedene Bewusstseinsebenen zu erfahren, eigene Ressourcen und Möglichkeiten neu zu entdecken und mit der Natur und dem Universum in Einklang zu kommen. In Verbindung mit den Elementen und den Kräften des Universums, entdecken wir neue Möglichkeiten, mehr Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, Gesundheit, Freude, Harmonie, Begeisterung und Humor in unser Leben zu bringen.

## Wichtig

Vor der Schwitzhütte dürfen weder Alkohol noch Drogen konsumiert werden! Benötigst du Medikamente oder leidest an einer Herz-/Kreislaufkrankheit, informiere mich bitte.

## Mitnehmen / Kosten

Dem Wetter angepasste Kleider und Schuhe, Frottiertuch, Tee oder Wasser für nach der Hütte, Taschenlampe, etwas zum Essen nach der Schwitzhütte, Sitzunterlage, bei Regen Plastiksack für deine Utensilien.

Kosten: Fr.50.- für Platz, Holz, Steine und Vorbereitung.

**Bei kurzfristiger Abmeldung musst du den Unkostenbeitrag bezahlen, sofern kein Ersatz für dich gefunden wird.**

**Leitung/ Anmeldung** Gabriella Bugari, Sempachstr.20, 6280 Hochdorf  
079 542 51 91 [bugari@gmx.ch](mailto:bugari@gmx.ch)  
[www.gabriella-bugari.ch](http://www.gabriella-bugari.ch)

