

Seminarleitung

Christian Dönges
Diplom-Ingenieur, selbstständiger Softwareentwickler. Seit 2001 im Rahmen von Visionssuchen für Männer in der Wildnis unterwegs, Mentor für FeuerWasser seit 2008



Annäus Bruhns
Diplom Informatiker, Diplom Soziologe, Coach für Führungskräfte und Projektleiter, Leiter von Naturseminaren für Männer, FeuerWasser-Seminare seit 2010



Rainer Golgert
Umweltingenieur, Konflikt- und Kommunikationstraining, erfahren in Visionsuche- und Naturritualleitung, Coaching, Vater von einem Sohn



Informationen

Annäus Bruhns Tel.: 01724094049
Christian Dönges Tel.: 01785488105
Rainer Golgert Tel.: 017662008458

Anmeldung für das Seminar
bei Christian Dönges
christian.doenges@maennersache-ev.de

Semindauer :
Freitag 19.00 Uhr – Sonntag 13.00 Uhr

Kosten

Seminargebühren : Euro 100.-
Essen, Organisation und Material

Unterkunft

Freie Übernachtung im Seminarraum und Zelt oder gegen Bezahlung in einer Pension Freitagabend bis Sonntagmittag

Bei Anmeldung erhaltet Ihr weitere Unterlagen zum Seminarablauf sowie eine Anfahrtsbeschreibung

Probesitzen im Schwitzhüttengerüst



Wochenende mit Schwitzhütte für junge Männer von 18 bis 25 Jahre

für Ehemalige und Interessierte

**Vorbereitung auf die Visionsuche „FeuerWasser“
Kennenlernen von Naturritualen**

Thema diesmal
„Was lasse ich hinter mir und welche Schritte stehen an?“

**Christian Dönges
Annäus Bruhns
Rainer Golgert**

**10.12 – 12.12 2021
bei
Hanau**

Die Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Naturvölker Nordeuropas, Sibiriens und Nordamerikas. Sie diente der Reinigung, der Wiedergewinnung der persönlichen Kraft und Klarheit.

Wir verwenden die positive Wirkung und Kraft dieser Zeremonie in einer Form, die uns für moderne Europäer angemessen erscheint.

Du bist hier richtig, wenn

- **Du die Sinnlichkeit der elementaren Kräfte der Natur: Feuer, Wasser, Erde und Luft wieder einmal spüren willst**
- **Du Zugang zu Deiner ureigenen Mitte und Tiefe suchst**
- **Du Dich öffnen willst, damit Dein Geist Dir Antworten auf Deine Fragen gibt**
- **Dein Körper durchlässig und weich werden soll, damit innere Bilder aus Deiner Seele aufsteigen können**
- **Du entspannen, genießen und erleben willst.**

die Erde
das Feuer
die Luft
das Wasser
ein Tanz
ein Tanz
ein Tanz

die Erde
das Feuer
die Luft
das Wasser
ein Tanz
ein Tanz
ein Tanz

die Erde
das Feuer
die Luft
das Wasser
ein Tanz
ein Tanz
ein Tanz

Zum Gesamttablauf des Seminars:

Am Freitagabend gibt es eine erste zeremonielle Runde zum gegenseitigen Kennenlernen und Trancetanz zum Einstieg ins Wochenende.

Am Samstag begleiten wir eure Vorbereitung auf die Schwitzhütte mit verschiedenen Übungen. Nach dem Mittagessen bauen wir draußen gemeinsam die Schwitzhütte auf, bereiten das Feuer vor und legen große Natursteine leise besprochen mit dem, was uns belastet, auf den Scheiterhaufen. Wir bitten um Verwandlung und darum, unseren Schatten aber auch das Licht sehen zu können.

Gegen Abend zünden wir das **Feuer** an. Das Holz gibt seine freiwerdende Energie an die Steine ab. Rotglühend werden sie in das dunkle **Erdloch** in der Mitte der Schwitzhütte gelegt. Orangefarben leuchten sie auf.

Wir gießen **Wasser** darauf.

Es zischt. Der Wasserdampf erwärmt die **Luft**.

Wärme und Feuchtigkeit lassen ein Gefühl der Geborgenheit entstehen. Die Verbundenheit mit den elementaren Kräften in uns selbst und um uns herum wächst.

Wir atmen, stöhnen, singen, lachen, schweigen, schreien.....

Am Sonntag gibt es Raum von unseren Erlebnissen zu berichten.