

*Das Haus der Frauen wird bei Zusammenkünften lebendig  
als Ort der Phantasie und des Herzens,  
so greifbar wie die Beteiligten es gestalten möchten.*  
Carolyn Hillyer

# Rotes Fest der Frauen

mit Schwitzhütten-Ritual zum Weltfrauentag

8./9. März 2008

Hadersfeld (nahe Klosterneuburg), Samstag 13 Uhr bis Sonntag ca. 12 Uhr



Im Kreis der Frauen feiern wir zum **Internationalen Frauentag** unser Frau-Sein, unsere Vielfalt und das Leben selbst. Mit Geschichten aus unseren Frauen-Leben und dem Ritual der Schwitzhütte würdigen wir uns selbst und alle Frauen, die mit uns feiern. Singend und schwitzend verbinden wir uns mit der Frauenenergie weltweit, nähren unser Frau-Sein und können Altes zurücklassen und Neues in unseren Leben willkommen heißen.

**Das Ritual der Schwitzhütte** ist ein kraftvolles, archaisches Naturritual der Reinigung, Innenschau und Erneuerung auf allen Ebenen. Es dient der tiefen Selbsterfahrung und Verbindung mit Deinem innersten Wesen. Ganz bewusst feiern wir dieses Ritual in der Gemeinschaft.

**Die Teilnahme ist auch möglich, wenn Du nicht in die Schwitzhütte gehen möchtest!!!  
Für Fragen dazu ruf mich einfach an!**



## Du brauchst

- bequeme Kleidung, in der Du Dich wohl fühlst – wenn Du möchtest in rot-orange Tönen
- Wetterfeste Kleidung und Schuhe für draußen – bei jeder Witterung
- dicke Socken
- einen Gegenstand, der deine Frauen-Kraft, Deine Kreativität und Lebensfreude ausdrückt
- 2 Handtücher
- Schlafsack und Matte (**Übernachtung** in Tipi, Jurte oder im eigenen Zelt)
- eine rote, sinnliche Kleinigkeit fürs Buffet + Beitrag fürs Frühstück (wird noch koordiniert)

## Teilnahmekosten

- Traditionell erfolgt der Ausgleich für eine Schwitzhütte auf „**Give-away**“- Basis: Du gibst soviel, wie Dir angemessen erscheint. Neben dem Ausgleich für Vorbereitung und Ritualleitung bestimmst du selbst den Wert des Rituals für dich. Zur Orientierung: 40–120€
- Es ist mir wichtig, jeder interessierten Frau die Teilnahme zu ermöglichen. Bei Geldknappheit (z.B. durch Ausbildung oder fehlendes Einkommen) sprich mit mir bezüglich möglicher Alternativen.
- **20 €** für Platzbenützung und Feuerholz sind extra zu bezahlen.

**Der Platz:** roots camp - Jürgen Schneider  
3422 Hadersfeld, Hauptstraße 28; [www.flysch.at/roots](http://www.flysch.at/roots)

**Leitung, Info und Kontakt - Stefanie Mikšanek**  
0699/109 63 361, [stefanie.miksanek@lebenslinien.at](mailto:stefanie.miksanek@lebenslinien.at)

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 24. Februar 2008**



## Beschreibung einer Schwitzhütte

Den äußeren Rahmen der Schwitzhütte bildet ein Gerüst aus Weidenästen, welches mit Decken und Planen in mehreren Schichten abgedeckt wird. In der Mitte der Hütte ist ein Loch, in das glühende Steine gelegt werden, die in einem rituellen Feuer direkt neben der Hütte erhitzt wurden. Durch die **Hitze der Steine** und das Übergießen mit Wasser entstehen Dampf und Wärme in der Schwitzhütte.



### Vorbereitung

Ich persönlich mag es, am Tag der Schwitzhütte nach einem ausreichenden Frühstück bewusst wenig oder gar nichts zu essen. Zusätzlich empfehle ich 24 Stunden vor dem Ritual Alkohol, Nikotin oder andere Drogen weg zu lassen.

**Achte gut auf Dich selbst und trinke vor dem Ritual ausreichend Wasser!**

### Das Ritual

Nackt wie wir geboren wurden gehen wir in die Schwitzhütte. Hier in der Geborgenheit von Mutter Erde entsteht der **innere Raum der Schwitzhütte**. Im Engen, Dunkeln, Heißen können wir uns selbst begegnen. Wir „durchwandern“ das Medizinrad - ein (indianisches) Mandala für Ganzheit. Mit Liedern, Geschichten und persönlichen Worten werden unterschiedliche Kräfte und unterstützende Energien eingeladen oder zum Ausdruck gebracht.

### Ausklang

Das **gemeinsame Essen nach der Schwitzhütte ist Bestandteil des Rituals** und verbindet uns wieder ganz mit der alltäglichen Welt. Unabhängig von den praktischen Arbeiten, die nach einer Schwitzhütte zu erledigen sind, ist es gut nach dem Ritual nicht Auto zu fahren, sondern lieber am Platz zu übernachten und zumindest einige Stunden zu verweilen, bevor Du wieder in Deinen Alltag zurückkehrst.

### **Eine Schwitzhütte ist mehr als eine „Sauna im Grünen“**

und kann sowohl körperlich (Hitze, Enge, Dunkelheit) als auch emotional oder psychisch (intensive, überraschende, unerwartete Gefühle) herausfordernd sein. Die eigenen aktuellen Themen verdichten sich und manchmal sind TeilnehmerInnen überrascht, wohin sie ihre innere Reise führt. Es können Saiten tief in Deinem Inneren zu klingen beginnen, die Du bisher wenig oder kaum wahrgenommen hast.

**Entscheide selbst, wie tief Du in Deinen eigenen Prozess eintauchst!**

### **Zustimmungserklärung**

- ➔ Das Ritual der Schwitzhütte dient der vertieften Selbsterfahrung.
- ➔ Das Ritual ist kein Ersatz für Psychotherapie oder medizinische Behandlung.
- ➔ **Die TeilnehmerInnen sind zu jedem Zeitpunkt für sich selbst** - für ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit - **verantwortlich**.
- ➔ **Offene Fragen zur Schwitzhütte** vor allem aber in Hinblick auf Deine **Gesundheit** wie z.B. körperliche oder psychische Erkrankungen, Einnahme von Medikamenten, Bluthochdruck, Schwangerschaft, Diabetes, etc. **kläre bitte vorher mit mir persönlich ab**. Am besten telefonisch vor/bei Deiner Anmeldung.

**Deine Teilnahme an dem Ritual gilt als Zustimmung zu dieser Erklärung!**

