

Informationen zur Schwitzhütte mit Od*Chi am 26.10.2019

Liebe Schwitzhütten Teilnehmerin, liebe Schwitzhütten Teilnehmer,
es freut uns sehr, dass Ihr Euch zu dieser archaischen Zeremonie im Herzen der Oberpfalz, angemeldet habt.
Hier noch einige wichtige Infos zu dieser Veranstaltung:

Nachdem es sich um ein uraltes Reinigungs-Ritual der Naturvölker handelt empfehlen wir an dem Tag nur leicht verdauliche Kost zu sich zu nehmen und mindestens 2 Ltr. an dem Tag zu trinken. Sinnvoll ist es natürlich auch schon am Tag davor viel zu trinken denn ihr werdet viel schwitzen ;-)).

Treffpunkt ist um 19 Uhr

- im Hof von Gerhard Gradl in Habertshofen 3, 92367 Neumarkt. Ihr könnt dort euer Auto stehen lassen und es ist ein Fußweg von 2 Minuten bis zu unserem Schwitzhüttenplatz.

Anfahrtsbeschreibung:

Bei der Ausfahrt A3 „Neumarkt Ost“ in Richtung Schmidmühlen (St2240) fahren. In der Rechtskurve links nach Dietkirchen abbiegen und in Dietkirchen an der Kirche vorbei in Richtung Habertshofen. In Habertshofen rechts abbiegen und hier ist schon gleich (rechts) der Hof von Gerhard Gradl. Da befinden sich auch die Parkmöglichkeit und der Sammelpunkt für die Schwitzhütte.



- Bitte möglichst alles mitnehmen, was Ihr am Schwitzhüttenplatz braucht damit Ihr, wenn wir gegen 20:00 Uhr das Feuer entzünden, euch ganz auf das Ritual einlassen könnt.
- Nachdem der Schwitzhüttenplatz in einem ruhigen Tal liegt habt ihr natürlich die Möglichkeit dort zu übernachten.

Andrea & Bernhard Hollweck, Rennbahnstraße 5, 92318 Neumarkt,

E-Mail: info@nature-feeling.de;

Web: www.nature-feeling.de

- Folgende Übernachtungsmöglichkeit gibt es:
 - in der Schwitzhütte selbst, im Tipi von Gerhard oder in der Holzhütte von Gerhard,
 - im eigenen mitgebrachten Zelt (hierfür wäre ein Wurfzelt sehr hilfreich),
 - oder im Landgasthof Feihl, Oberwiesnacker www.landgasthof-feihl.de (ca. 2 km von Habertshofen entfernt).

- Solltet Ihr Verspätung haben bitte **unbedingt anrufen** meine Handy Nr ist: 0176-43008107 .Bitte plant genügend Puffer für die Anreise ein damit wir nicht allzu lange warten müssen und der Ablauf sich nicht unnötig verzögert. Nachdem wir am Vormittag erst die Schwitzhütte bauen sind wir also bereits vor Ort falls ihr früher eintrefft. Wer Lust hat früher zu kommen und mit aufzubauen darf dies natürlich gerne tun.

- Solltet ihr nicht teilnehmen können bitte **unbedingt rechtzeitig absagen**. Die Kosten werden euch zu 50% verrechnet es sei denn, euren Platz nimmt jemand ein der auf der Warteliste steht. Wir werden uns bemühen euren Platz nach zu besetzen.

- Wenn alle fertig sind, versammeln wir uns am Schwitzhüttenplatz und das Ritual beginnt mit einem Eröffnungskreis und dem Entzünden des Schwitzhüttenfeuers. Mehr dazu findet ihr auf Od*Chi's Homepage www.urwurz.de/54.0.html oder ihr lasst euch einfach überraschen ;-).

- Nachdem wir über die Wetterlage im Moment noch nichts konkretes sagen können und es in der Nacht, abseits des Feuers ziemlich feucht werden kann, bitte eure Kleidungsstücke in der Zeit des Schwitzhütten-Rituals möglichst in einer wasserabweisenden Tasche oder wahlweise auch zumindest in einem Müllsack aufbewahren. Grundsätzlich sollte jeder für die Jahreszeit angemessene Bekleidung für Draußen an bzw. dabei haben. Für den Aufenthalt am Feuer ist ein Poncho sehr empfehlenswert der die Kleidung darunter vor möglichem Funkenflug schützt.

- Überhaupt soll in dieses Feuer vor und während des Rituals nichts hineingeworfen werden! Etwaige Opfergaben für das Feuer bitte mit Feuermann Jo absprechen! Es können jedoch Gegenstände die euch wichtig sind z. Bsp. Talisman, Kette mit Anhänger oder Ähnliches auf die Energielinie gelegt werden (Linie zwischen Feuerstelle und Schwitzhütte).

- Während und nach dem Schwitzhütten-Ritual besteht die Möglichkeit, sich an der Quelle oder im Weiher abzufrischen. Wir werden auch Eimer mit frischem Quellwasser aufstellen.

Andrea & Bernhard Hollweck, Rennbahnstraße 5, 92318 Neumarkt,

E-Mail: info@nature-feeling.de;

Web: www.nature-feeling.de

- Nach dem Ritual gehen wir in die 5 Runde. Wir gönnen uns eine Brotzeit. Bitte dafür das Mitbringen was ihr selbst verzehrt bzw was ihr auch der Gemeinschaft zur Verfügung stellen wollt. Es ist schon immer toll wenn „Schüsselchen“ so ihre Runden drehen. Bitte auch an eure Getränke denken, Bier und ggf auch Wein darf nach dem Ritual sein (Alkohol wirkt aber etwas schneller nach einer Schwitzhütte und sollten daher mit Bedacht genossen werden! ;-)).
- Üblich ist auch, für das Schwitzhütten-Team: Od*Chi und Feuermann Jo ein kleines Geschenk mitzubringen. (super geeignet ist Bier oder etwas Herzhaftes zum Essen, auf keinen Fall Süßigkeiten oder Tabakwaren).

Mitzubringen wären folgende Dinge:

- Trinkflasche. Es ist ganz wichtig vor-, während und nach dem Ritual viel zu trinken (es ist eine Quelle vorhanden wo ihr eure Wasserflaschen auffüllen könnt).
- Angemessene Kleidung für eine Nacht draußen
- Eine Sitzgelegenheit: Klappstuhl, Sitzkissen oder Isomatte
- 2 Handtücher (ein älteres für die Schwitzhütte zum drauf sitzen, eins zum Abtrocknen), evtl. einen Bademantel oder ein Badetuch zum hinterher einwickeln, Badeschuhe, Sandalen oder Crox (denn der Boden ist kalt).
- Solltet ihr im Zelt nächtigen wollen entsprechend an alles denken was ihr braucht: Isomatte, Schlafsack, Decken
- Nachdem sich unsere Toilette in der Natur befindet bitte entsprechend Tüten (geeignet sind hier Hundetüten) mitbringen um keine Papiertaschentuchreste oder Klopapierrollen zu hinterlassen.
- Wer alte, evtl. auch zerschlissene Wolldecken (kein Kunststoff!) übrig hat, solche kann Od*Chi immer brauchen, egal welche Farbe oder welches Muster...

Kosten:

Die Teilnahme an der Schwitzhütte beträgt:

- für DAV Mitglieder 88,00 €
- für Nicht-DAV Mitglieder 90,00 €

Weitere Fragen zur Schwitzhütte könnt ihr uns jederzeit per E-Mail:

info@nature-feeling.de stellen oder mir, Andrea mobil unter 0176-43008107 stellen.

Ja, dann freuen wir uns schon darauf mit Euch zusammen in der Schwitzhütte zu sitzen und gemeinsam zu schwitzen! Auf jeden Fall eine gute Gelegenheit Altes loszulassen und etwas Neues zu beginnen.

Vorab auch schon mal herzlichen Dank an Gerhard, der mit uns seinen wunderschönen Platz teilt und an Od*Chi der mit Feuermann Jo extra aus Bad Reichenhall für uns anreist.

Andrea & Bernhard

Andrea & Bernhard Hollweck, Rennbahnstraße 5, 92318 Neumarkt,

E-Mail: info@nature-feeling.de;

Web: www.nature-feeling.de