



## **Inipi svedehytte med Jerry Dunson**

**Fredag d.1 december 2023**

**kl 18.00 - 22.00 ish**

Svedehytten er en ældgammel renselses- og healings ceremoni, der er blevet praktiseret verden over.

Svedehyttens mørke og varme hjælper os til at komme i kontakt med vores oprindelige natur, vores skaber og alle vores relationer.

I en svedehytteceremoni bliver vi rensede fysisk, mentalt følelsesmæssigt og åndeligt.

En svedehytte ved vi aldrig, hvor lang tid tager, men regn med 2-3 timer.

Du er hjertelig velkommen til at komme fra kl.16.00 og være med til at gøre svedehytten klar. Vi tænder ilden omkring kl.17.00 og går ind i svedehytten ca. kl.18.30

Inden svedehytten vil Jerry fortælle hvordan ceremonien foregår og sørge for at alle føler sig klædt på til ceremonien

Kom gerne i god tid, så du kan nå at lande og finde roen i dig selv inden ceremonien.

Efter svedehytten spiser vi sammen i Ravnestuen.

**OBS:** Kvinder i deres månetid (menstruation) går ifølge denne tradition ikke i svedehytte, da kvinder i månetid allerede er i ceremoni.

Ved tvivl omkring dette, tag en snak med Heidi på tlf: 22122757

**Donation:** Alle skal have mulighed for at være med og traditionelt efter den nordamerikanske tradition lægger man en donation efter svedehytten.

En donation er som at give en gave man gerne selv vil have, det må godt gøre lidt ondt.

Hvis man ikke kan mærke man har givet, har man givet for lidt. Skal man spise havregrød resten af måneden, har man givet for meget.

(Typisk ligger donationen mellem 300 kr - 800 kr.)

Medbring kontanter - Jerry har ikke mobilepay.

### **Medbring:**

- 2 håndklæder
- svedehytte tøj - Traditionelt har kvinder Knælang løstsiddende kjole, eller evt sarong og t-shirt. Mænd bærer shorts
- Drikkedunk

- En vegetarisk/ vegansk ret til fælles bord efter svedehytten. Det kan være frugt, kage, suppe, tærte, salat, gryderet eller lign. Det er muligt at varme ret op, men retten skal være lavet færdig.

### **Om Jerry Dunson**

Jerry Dunson er indfødt amerikaner opvokset i Oklahoma. Han er spirituel leder, sundanser og pibebærer. Jerry er oplært af sin onkel Bear Heart - Muskogee Cree medicine man. Mange kender Bear Heart fra hans bog " vinden er min moder".

Jerry er i sin spirituelle praksis influeret af traditionerne inden for Lakota, Cheyenne, Blackfoot og Navajo.

Med hans egne ord repræsenterer han: The tribe of "Humankind" - All traditions and no traditions - we are all One.

Jerry afholder workshops, svedehytter og Vision Quist rundt om i flere lande i Europa samt individuel åndelig rådgivning.

Jerry er meget respekteret blandt dem, der kender ham for sin mildhed, humor og uselvskhed.

Til daglig bor Jerry med sin kone Alexandra Blain i Frankrig.

**Tilmelding:** til Heidi Søe på tlf: 22122757

Vi beder dig afmelde i god tid hvis du har meldt dig til og ikke kan deltage alligevel, så en anden kan få din plads.

Bedste hilsner Jerry, Tue & Heidi

