



*Ceremoni for healing og  
opræggen*

# KVINDE SVEDEHYTTE



## Kvinde Svedehytte

**Lørdag d.25 marts 2023  
kl.11.00- 22.30**

I dagene omkring 20 marts står vi på en rituel tærskel hvor dag og nat er lige lange, hvor lys og mørke er i balance og hvor denne balance skaber en åbning mellem det umanifesterede og det manifesterede - det sete og det usete.

Det er et kraftfuldt tidspunkt at skabe ud fra polariteternes frugtbare dans.

Den keltiske svedehytteceremoni kan hjælpe os til at blive på vores sjæls vej og hjælpe os til at give slip på det, der står i vejen for, at vi kan skabe og manifestere ud fra vores sjæls dybeste længsler.

## **Vi bygger ceremonien op sammen.**

Kl. 11.30 starter vi med at åbne cirklen og kort sharing.

Derefter er der en del praktisk at gøre inden svedehytten er klar.

Brænde skal køres til bålpladsen.

Der skal laves en masse optændingsbrænde.

Tæpperne skal lægges på svedehytten og

Alteret pyntes.

Når vores firekeeper har bygget bålet op, beder vi sten bønnerne sammen og tænder bålet.

Det tager omkring 1,5 time for stenene at blive varme og rødglødende.

Når stenene er ved at være klar til at komme ind i svedehytten, vil vi have en snak omkring sikkerhed i svedehytten og rent praktisk hvordan ceremonien foregår, så alle er klædt godt på.

En svedehytte ved vi aldrig hvor lang tid tager, regn med 3-5 timer.

Det er vigtig at du bliver hele vejen til ceremonien slutter, også selv om du ikke kan være inde i svedehytten og må gå ud før tid.

Ceremonien er lige så stærk omkring ilden som inde i svedehytten.

Ceremonien slutter først når vi har haft en sharing efter svedehytten og jeg er sikker på alle er landet i sig selv igen.

Vi afslutter med at spise et vegansk måltid mad sammen, som Tue laver til os.

Jeg regner med at vi er senest færdige omkring kl. 22.30.

### **Medbring:**

- 2 -3 håndklæder- et at sidde på og et til bagefter.
- drikkedunk
- Tøj efter vejret.
- frokost.

### **Påklædning:**

I en keltisk svedehytte bestemmer du selv hvad du vil have på - det kan være en sarong, badetøj, en svedehytte kjole, et håndklæde eller du kan være nøgen.

### **Pris:**

Vi hylder donations princippet, alle der har brug for at komme i svedehytte skal have mulighed for det.

Ingen skal være udelukket pga. indkomst.

- Donationer er med at holde vores arbejde i gang.

Det giver mulighed for at flere finder indsigt og healing til at leve ud fra sand integritet.

Betal kontant eller på mobilepay 787464 efter svedehytten.

En typisk donation ligger mellem 450-850 kr

### **Tilmelding til Heidi på tlf. 22122757**

Du er altid velkommen til at skrive eller ringe ved eventuelle spørgsmål.

### **NB. Der er mulighed for overnatning.**

Vi har tipi med brændeovn, opvarmede tiny houses, campingvogn samt en førstesal med sovepladser.

Lad mig vide i god tid hvis du vil sove i tipi, så jeg kan nå at gøre den klar.

Vi har ingen fast pris for overnatning, men donation,  
Vi sørger for morgenmad.

Tænk gerne på hvad overnatning med morgenmad koster andre steder, når du giver din donation.

Heidi Sø faciliterer denne svedehytte. Hun er uddannet ID psykoterapeut og har mange års træning bag sig hos Tim Jago i at lede keltiske svedehytter.

Heidi mand Tue vil varme stenene til os.

Glæder mig til at byde jer velkommen.

Kærlig hilsen Heidi

