



*Ceremoni for healing og  
oprægner*

# SVEDEHYTTE FOR KVINDER

18 NOVEMBER 2023 MED HEIDI SØE



## Inannas rejse

Inanna himlen og jordens dronning rejser ind i mørket, hun rejser ind i underverdenen, ind i dødsriget for at møde sin søster Ereshkigal - underverdenens dronning.

På rejsen møder hun forskellige porte og tærskelvogtere, for at komme forbi disse vogtere må hun se ind i sit indre, ind i sit hjerte.

Sammen rejser vi ind til det sted hvor vi lægger vores masker - hvor vi finder styrken og kraften til at stå i vores sande natur og integritet.

I svedehytten vil du få mulighed for at forbinde dig dybere med din indre sandhed.

Du vil få mulighed for at slippe det der ikke længere tjener dig og som står i vejen for at du udlever dit fulde potentiale.

**Tidspunkt:**

**Lørdag d. 18 november 2023 kl. 11.30 -22.30**

**Vi starter med at bygge ceremonien op sammen.**

**Der er en masse praktiske ting at gøre, inden svedehytten er klar.**

**Brænde skal køres til bålpladsen.**

**Der skal laves en masse optændingsbrænde.**

**Svedehytten skal dækkes med tæpper og alteret pyntes.**

**Når firekeeperen 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 man aldrig, hvor lang tid tager det, regn med 3-4 timer.**

**Efter svedehytten har vi en sharing og vi serverer et vegansk måltid mad.**

**Det er vigtig at du bliver hele vejen til ceremonien slutter, 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 og jeg er sikker på at alle er landet i sig selv igen.**

Jeg regner med at vi er færdige senest omkring kl. 23.00

**Medbring:**

- 2 håndklæder
- 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:**

For at gøre det mere tilgængeligt, tilbydes denne svedehytte i tre prisniveauer. Overvej, hvad du er i stand til at give på nuværende tidspunkt, vælg den pris der passer til din økonomi.

450 dkk - 650 dkk - 850 dkk

Har du ikke midler til at deltage, så ring til os, så vi finder en løsning.

Tilmelding: til Heidi på tlf.+45 22122757

Skriv hvilken dato du ønsker at deltage og om du ønsker at overnatte.

Indbetal depositum på 300 kr på MobilePay: 787464 eller på

konto nr: 9090 0006869599

**Vigtig: Skriv i kommentar felt hvilken dato du tilmelder dig.**

**Du er også altid velkommen til at skrive eller ringe ved eventuelle spørgsmål til Heidi på tlf: 22122757**

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

**Der er ingen fast pris på overnatning, men donation til vores sted.**

**Heidi Søe faciliterer denne svedehytte. Heidi er uddannet ID psykoterapeut og har mange års oplæring bag sig til at lede keltiske svedehytter.**

**Der er ca.15 pladser**