



*Ceremoni for healing og
oprægner*

NYTÅRS SVEDEHYTTE

6 JANUAR 2024



Velkommen til den keltiske svedehytte med Heidi Søb lørdag d. 6 januar 2024

Svedehytten er en ældgammel renselses- og healing ceremoni, der er blevet praktiseret i forskellige kulturer verden over.

Denne keltiske svedehytteceremoni stammer fra bjergene i Wales, hvor den har været holdt skjult i flere hundrede år.

En keltisk svedehytte er en kraftfuld ceremoni, der tager dig igennem døden og tilbage til livet igen.

Det er en dyb healingsrejse, som hjælper dig til at give slip på de tilstande i dit liv, som ikke længere tjener dig.

I svedehytten bliver du rensset fysisk, psykisk, åndeligt og mentalt

Svedehytten kan være udfordrende, men det er også en gave til at vise os vores dybeste potentiale og indre styrke.

Du kan efter en svedehytteceremoni opleve en indre ro og en fornyet opmærksomhed på dit formål i livet.

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

Heidi bliver assisteret af sin mand Tue Laursen, der er under oplæring hos Tim Jago.

Praktisk info:

Vi mødes fredag d.6 januar kl.11.30 på adressen:

Ravnsbjergvej 50

4560 Vig

Kom gerne lidt før så du er klar.

Der vil efter svedehytten blive serveret et vegansk måltid mad.

Vi slutter mellem kl. 22-23

Tilmelding til Heidi på tlf.+45 22122757

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

Der er mulighed for overnatning.

Vi har tipi med brændeovn, opvarmede tiny houses, 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.

Medbring:

- 2-3 håndklæder
 - drikkedunk
- Tøj efter vejret.
 - Frokost
- Varmt tøj efter vejret.
 - evt. badekåbe.

Påklædning:

I en keltisk svedehytte bestemmer du selv hvad du vil have på - det kan være en sarong, badetøj, en svedehytte kjole, shorts, 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 til at holde vores arbejde i gang.

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

Da vi ikke som i nogle andre kulturer er vokset op med donations princippet, oplever vi at mange har svært ved, hvad de skal give.

En pejling kan være: *“kan du ikke mærke du har givet noget, har du givet for lidt - skal du spise havregrød resten af måneden, har du givet for meget”*

En typisk donation ligger på omkring 400-800 kr

Der er en donation bøsse du hvor du kan lægge dit bidrag efter svedehytten, eller du kan give dit bidrag via mobilepay efter svedehytten på : 787464

Vi bygger ceremonien sammen.

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

Derefter er der en del praktiske ting 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 rødglødende og klar til at komme ind i svedehytten, forbereder vi dig ved at fortælle om sikkerhed i svedehytten og rent praktisk hvordan ceremonien foregår, så alle er klædt godt på.

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

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 efter svedehytten og jeg er sikker på at alle er landet i sig selv igen.

**Vi slutter aftenen af med at spise et vegansk måltid mad sammen, som Tue laver til
os.**

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

Bedste hilsner fra Tue og Heidi