

Tidspunkt:

Lørdag d.29 Januar kl. 12.00 -22.30

Vi starter med at bygge ceremonien op sammen.

Der er en masse praktisk at gøre inden svedehytten er klar.

Brænde skal køres til bålpladsen.

Der skal laves en masse optændings brænde.

Tæpperne skal lægges på svedehytten og

Alteret pyntes.

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

Derefter går vi ind i stilhed omkring ilden.

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, regn med 3-4 timer.

Efter svedehytten har vi en sharing og vi serverer et vegansk måltid mad som Tue laver til os.

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

Jeg regner med at vi er færdige senest omkring kl. 22.00 og når i er klar til at køre hjem igen.

Medbring:

-3 håndklæder- et at sidde på og et til at have over dig og et til bagefter.

-drikkedunk

-Tøj efter vejret.

-madpakke.

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 har 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.

Tilmelding til Heidi på tlf. 22122757

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

NB. Der er mulighed for overnatning.

Vi har 2 tipier med brændeovne, campingvogne samt en førstesal med sovepladser. Lad mig vide i god tid hvis du vil sove i tipi, så jeg kan nå at gøre dem klar.

Heidi Søe faciliterer denne svedehytte. Hun er uddannet ID psykoterapeut og har mange års træning bag sig i at lede keltiske og Native American svedehytter.

Der er 10 pladser

Varme hilsner fra Tue og Heidi