Traditionelle Schwitzhütte „Sweat Lodge“

Die traditionelle Schwitzhüttentradition ist inzwischen auch in Deutschland bekannt. Vielen Dank, dass Sie sich zu einer Teilnahme an der von uns durchgeführten Zeremonie der traditionellen Schwitzhütte („Sweat Lodge“) entschlossen haben.

Die Schwitzhütte ist eine alte Methode der Körperreinigung, die in vielen Kulturen der Welt praktiziert wird. Beispiele sind die europäische Sauna und das russische Schwitz-Bad oder die Schwitzzeremonie in Afrika. Zweck, Art und Anwendung des Schwitzens unterscheidet sich innerhalb der Kulturen. In den Gebieten der heutigen USA nutzen die Ureinwohner die „Sweat Lodge“ nicht nur als Weg der Reinigung, sondern vor allem als Akt der Heilung durch das Gebet und ein soziales Ereignis, welches die gesamte Lebensgemeinschaft des jeweiligen Stammes zusammenführt. Im Südosten, wo Tom Blue Wolf lebt, wurde die „Sweat Lodge“ ursprünglich in einer Mulde oder einer kleinen Höhle in der Nähe eines Baches erbaut.

Die Steine werden in einem Außenfeuer erhitzt und traditionell in die kleine, runde, bedeckte Hütte gebracht, wo sie mit Wasser begossen werden. Die Schwitzhütte in Bad Sulza ist größer als traditionell üblich und nicht mit Holz und darüberliegenden Decken, sondern massiv gebaut. Die Führung des traditionellen Schwitzzeltes durch Tom Blue Wolf geht auf die Tradition der Brüder und Schwestern vom Stamm „Kleiner Bär“, benannt nach dem Sternbild, aus dem Südosten Nordamerikas zurück.

Die Schwitzhütte ist eine sehr heilende Erfahrung und hat schon vielen Menschen mit Krankheiten wie Bluthochdruck oder Allergien, Krebs und anderen Leiden geholfen – und doch ist sie nicht für jedermann zu empfehlen. Menschen mit bestimmten Lungenkrankheiten, Herzerkrankungen und anderen Beschwerden wie z.B. Fibromyalgie sollten bei Nutzung der Schwitzhütte Vorsicht walten lassen. Gerne stehen wir bzw. Tom Blue Wolf hier für Rückfragen zur Verfügung. Eine Teilnahme setzt außerdem einen klaren Verstand und ein reines Herz voraus, welches Wandlung und Befreiung erleben möchte. Erwartet wird auch die Bereitschaft, sich auf die innere wie äußere Reinigung einzulassen und die Hütte mit Ehrfurcht zu betreten.

Das Mittagessen am Tag zuvor sollte die letzte Mahlzeit sein, damit die Zeremonie in Würde begonnen werden kann. Fasten ist ein Mittel, die physikalischen Prozesse des Körpers zu verlangsamen und die Energie auf das Bewusstsein zu konzentrieren. Es ist außerdem ein Weg, Ehrfurcht vor und Distanz zur materiellen Welt zu zeigen.

Wenn Fasten für Sie nicht möglich ist, können Sie als Alternative und Vorbereitung auf die Schwitzhütte viel reines Wasser trinken und die Ernährung ab dem Tage vorher auf Obst und Gemüse umstellen. Auch Beten und Meditieren hilft Ihnen beim Vorbereiten auf Ihre Schwitzhüttenzeremonie.

Sweat Lodge in Bad Sulza

Hierfür wurde im Erweiterungsbau der Toskana Therme eigens ein Areal geschaffen. Wer sich zur Teilnahme entschließt, lernt nicht nur ein ganzheitliches Heilungsritual kennen, sondern erfährt, wie bereichernd es ist, sich wieder mit der Natur zu verbinden. Auf dem Gelände der Toskana Therme mit seiner einmaligen Aussicht ist dies gut möglich. Darüber hinaus dient das Ritual einer Kontaktaufnahme mit den Ahnen, um sie zu ehren und ihre Kräfte für die eigene Entwicklung und Heilung anzurufen. Für Menschen, die von Krisen oder Krankheiten betroffen sind, kann die Teilnahme wichtige, persönliche Hinweise auf einen Ausweg liefern.

Tom Blue Wolf

Tom wurde in Südalabama geboren, ist dort aufgewachsen und wurde in der traditionellen Lebensweise von seinen Creek Großeltern unterrichtet. Tom hat eine Stammeszugehörigkeit zu den Y'falla Band, dem Star Clan der östlichen Lower Muscogee Creek Nation.

Blue Wolf hält einen BFA der Georgia State University in Kulturanthropologie sowie einen BFA der New York University in Darstellender Kunst und Anthropologie. Er reist als spiritueller Führer, Stammesbotschafter, Friedensstifter und Glaubensbewahrer. Er ist Musiker, Künstler, Herbalist, Autor, Dozent und Heilpraktiker.

1977 gründete er EarthKeepers & Co, die sich der Aufklärung von Menschen über die Bedeutung der Beziehung zur Erde widmet. Er ist Gründungsmitglied des Weltrats der Ältesten sowie der Indigenous Healers Association, gibt weltweit Workshops zu geben und leitet Zeremonien, um Menschen mit der Botschaft des Friedens und der Harmonie der "All Our Relations" zu inspirieren.

Tom ist Vorstandsmitglied mehrerer lokaler und nationaler Umweltorganisationen und mit Jugendprogrammen im ganzen Land aktiv. Er hat in vielen Rundfunk- und Fernsehprogrammen mitgewirkt, Hunderte von Artikeln geschrieben und hat zahlreiche Auszeichnungen und Danksagungen für seine Arbeit mit EarthKeepers in den letzten 34 Jahren erhalten. Tom lebt und arbeitet in Talking Rock, Georgia/USA.

Seit 2009 leitet er die regelmäßigen Schwitzhüttenzeremonien der Toskana Therme in Bad Sulza.

Traditionelle Schwitzhütte „Sweat Lodge“

Am Tag der Zeremonie ist es unerlässlich, pünktlich zu erscheinen. Beginn der Veranstaltung ist 11 Uhr und Ende ca. 19 Uhr. Da das Ende jedoch manchmal viel später ist, empfehlen wir, dass Sie sich nach hinten Zeit lassen. Treffpunkt ist das Conference Center der Toskana Therme. Für eine Übersetzung in die deutsche Sprache ist bestens gesorgt.

Ordnung und Brauch

Auf die traditionelle und zeremonielle Art des Schwitzens werden Sie vor der Zeremonie aufmerksam gemacht. Es ist unangebracht, Alkohol, Drogen oder andere illegale Substanzen und Waffen jeder Art mitzubringen. Auch Schimpfworte sind nicht erwünscht, denn sie entweihen diesen Ort. Wir weisen Sie des Weiteren darauf hin, dass das Rauchen (wenn für Ihre Entspannung notwendig) nur an den ausgewiesenen Stellen möglich ist.

Kleidung

Bitte legen Sie in Ihrem Interesse alle Schmuckstücke, Kontaktlinsen oder Brillen ab, bevor Sie die Schwitzhütte betreten. Wenn Sie lange Haare tragen, werden Sie sich vermutlich mit einem Zopf oder Ähnlichem wohler fühlen. Leichte und locker sitzende Kleidung ist äußerst empfehlenswert. Für gewöhnlich werden in der Schwitzhütte kurze Sporthosen, T-Shirts, Badebekleidung oder Strandkleider getragen. Bringen Sie bitte mindestens zwei Handtücher mit – eines für die Zeremonie selbst (zum darauf Sitzen) und eines für die Reinigung danach (zum Trocknen nach dem Abduschen). Außerdem sollten Sie für die Zeit nach der Zeremonie warme Kleidung wie Trainingshosen und Pullover mitbringen.

Mondzeit

Frauen in Ihrer „Mondzeit“ oder Menstruation werden sich in unserer Schwitzhütte nicht wohlfühlen, sind aber bei den Vorbereitungsarbeiten und als unterstützende Helfer gern willkommen. Die Mondzeit ist eine Zeit mit einer mächtigen Energie, die traditionell höchst respektiert und verehrt wird.

Essen

Vor der Zeremonie wird kein Essen gereicht. Im Anschluss gibt es ein Natur-Buffet. Es wird begrüßt, wenn die Teilnehmer, die in der Gegend wohnen, ein Gericht oder eine Zutat mitbringen, die dann mit allen geteilt werden kann.

Spende

Um die Kosten zu decken, erheben wir einen Kostenbeitrag. Wir hoffen außerdem, dass es Ihnen möglich ist, eine kleine Gabe zu reichen, die für ein Tipi auf dem Gelände von Blue Wolf in den USA eingesetzt wird, das der traditionellen Heilkunde gewidmet ist. Tom verkauft auch einige Produkte (CD, Salbe, Bienenpollen) seiner eigenen Herstellung.

Nach der Zeremonie der Sweat Lodge ist ein Duschen/Baden in der Toskana Therme vorgesehen. Im Preis inbegriffen ist außerdem das Baden in der Toskana Therme, sobald die Zeremonie geendet hat bis zum Ende der Öffnungszeit der Therme.

Die Schwitzhütte oder Sweat Lodge ist nun auch bei Facebook zu finden – wir halten Sie über alle aktuellen Veranstaltungen etc auf dem Laufenden.

Vielen Dank. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen diese Zeremonie zu teilen.

Tom Blue Wolf und das Toskana Team

Ablauf der Zeremonie

Einführung durch Tom Blue Wolf und seine Begleiter sowie Vorstellung der Teilnehmer

Materialisierung persönlicher Wünsche in Gebetbeuteln

Wechsel der Kleidung und gemeinsames Betreten des Geländes der „Sweat Lodge"im Saunagarten der Toskana Therme

Anrufen der Himmelsrichtungen durch Tom Blue Wolf

Beginn der Zeremonie in der Schwitzhütte: die im Vorfeld bereits im Lagerfeuer erhitzten Steine werden in vier aufeinander aufbauenden Runden durch die Firekeeper hereingebracht und mit Wasser begossen

Begleitung der Zeremonie durch Trommeln und Gesang

Verbindung der Teilnehmer mit ihren Wünschen und Ahnen, Stärkung der Identität als Teil der Gemeinschaft Duschen in der Toskana Therme und gemeinsames Abendessen im Conference Center

Im Preis inbegriffen ist außerdem das Baden in der Toskana Therme, sofern noch gewünscht, sobald die Zeremonie geendet hat bis zum Ende der Öffnungszeit der Toskana Therme.

Toskana Therme Bad Sulza GmbH, Rudolf-Gröschner-Strasse 11, 99518 Bad Sulza
Tel: 036461-91040 – e-mail: veranstaltungen@toskanaworld.net – www.toskanaworld.net
https://www.facebook.com/sweatlodgebadsulza/ und https://www.facebook.com/Schwitzhuette/