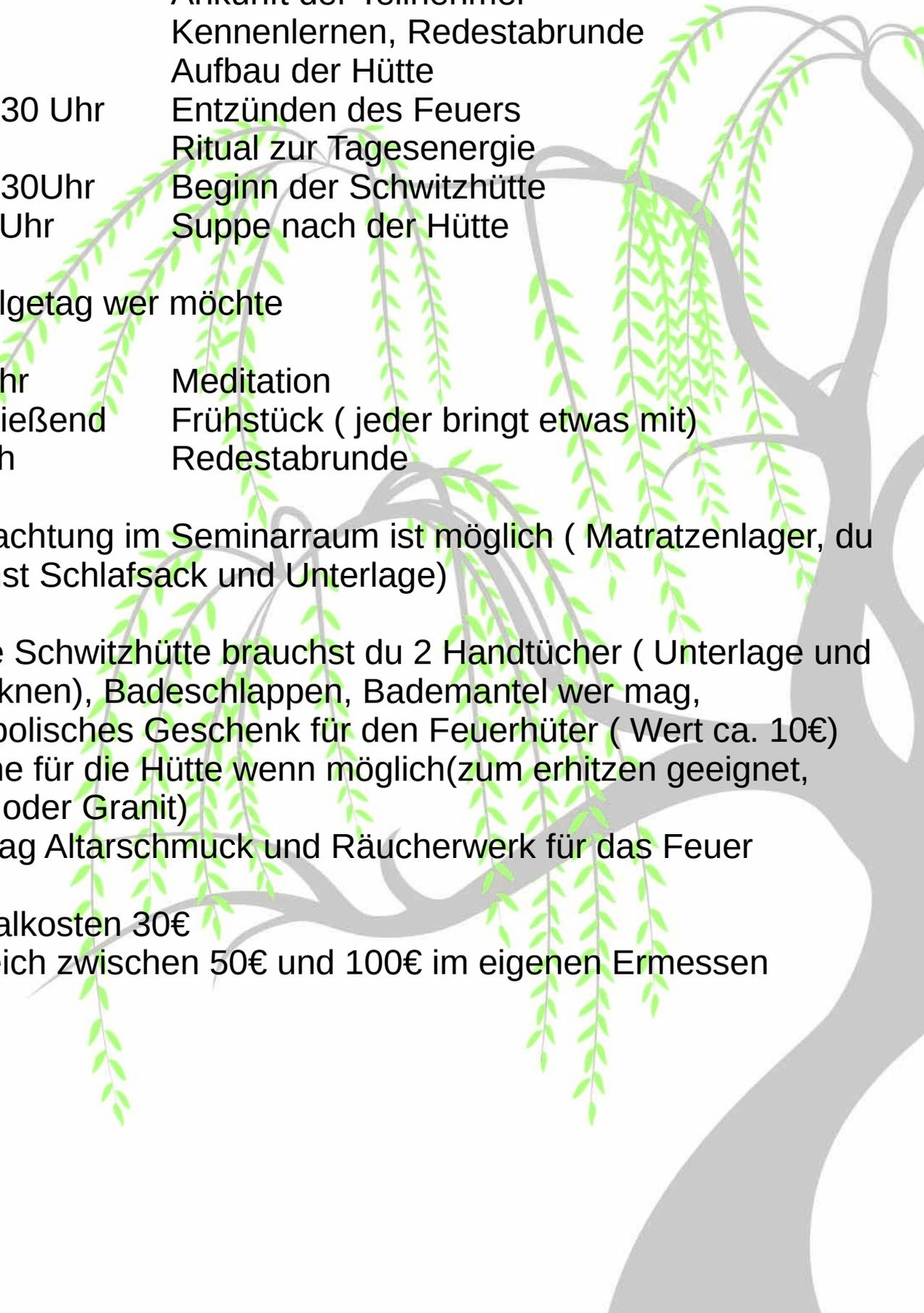


Ablauf Schwitzhütte Lughnasad



14 Uhr	Ankunft der Teilnehmer Kennenlernen, Redestabrunde Aufbau der Hütte
ca. 17.30 Uhr	Entzünden des Feuers Ritual zur Tagesenergie
ca. 19.30Uhr	Beginn der Schwitzhütte
Ca 22 Uhr	Suppe nach der Hütte

Am Folgetag wer möchte

8.00 Uhr	Meditation
Anschließend	Frühstück (jeder bringt etwas mit)
Danach	Redestabrunde

Übernachtung im Seminarraum ist möglich (Matratzenlager, du brauchst Schlafsack und Unterlage)

Für die Schwitzhütte brauchst du 2 Handtücher (Unterlage und Abtrocknen), Badeschlappen, Bademantel wer mag,
1 symbolisches Geschenk für den Feuerhüter (Wert ca. 10€)
4 Steine für die Hütte wenn möglich(zum erhitzen geeignet, Basalt oder Granit)
Wer mag Altarschmuck und Räucherwerk für das Feuer

Materialkosten 30€

Ausgleich zwischen 50€ und 100€ im eigenen Ermessen