



20.12.2026

11:00 bis 18:00 Uhr

# Schwitzhütte

-ein Weg der Reinigung und Heilung-

**Ort:** Wildnisschule  
Trappercamp  
Im Ortel 1  
07613 Etzdorf



## Kontakt

[anja.uszler@nakuwi.de](mailto:anja.uszler@nakuwi.de)

0160 6387972

**Die Schwitzhütte** war und ist in vielen Kulturen der Erde eine wichtige Zeremonie der Rückbesinnung und Erdung. Heute ist sie in erster Linie verbunden mit den indigenen Völkern Nordamerikas.

Die Form der Hütte gleicht einer Kuppel, die meist aus Hasel- oder Weidenzweigen gebogen ist und mit Decken abgedeckt wird. Sie symbolisiert den Bauch der Mutter Erde.

Wir werden gemeinsam das Schwitzhüttenfeuer entfachen, damit die Steine – die Großväter – im Feuer heiß werden können und anschließend die Hütte mit Decken abdecken.

Es folgt eine intensive Vorbereitungsphase, in der jede und jeder sich klar darüber wird, warum er/sie in die Schwitzhütte geht. Persönliche Wünsche werden in Gebetsbeuteln manifestiert und anschließend mit in die Hütte genommen.

Dann treten wir in die Schwitzhütte ein und gehen damit symbolisch zurück in den Mutterbauch. Der Feuerhüter wird die ersten heißen Steine für die erste Runde hereinbringen. Dann geht die Tür zu und es wird nur noch das Glühen der Steine zu sehen sein. Insgesamt werden wir vier Runden in der Hütte schwitzen und dabei wachsen, um schließlich neu geboren zu werden. Nach jeder Runde geht die Tür auf und es kommen neue Steine, neue Großväter, in die Hütte, die uns während der vier Runden ihre Geschichten erzählen werden. Durch die Schwitzhüttenleiterin wird Wasser auf die heißen Steine gegossen, es wird gesungen, getrommelt und um verschiedene Dinge gebeten. Nach der vierten Runde werden wir mit dem Verlassen der Hütte neu in diese Welt geboren.

Gemeinsam zelebrieren wir anschließend den Abschluss der Zeremonie.

Traditionell ist das Mittagessen am Tag zuvor die letzte Mahlzeit vor der Schwitzhütte. Wer damit Schwierigkeiten hat, kann auch am Morgen ein leichtes Frühstück einnehmen und anschließend nur noch trinken.

**Teilnahmegebühr:** 60,- Euro (Programm, Kost)

**Bitte mitbringen:** zwei große Handtücher, als Kleidung in der Hütte eignen sich Shorts/ Badehosen und T-Shirt für Männer und für Frauen Bikinihose und Shirt, Tuch oder Strandkleid.