



DER FRIEDEN IN DIR

Heilungs-Wochenende mit Schwitzhütte für Männer & Frauen

Do.-So. 01. - 04. Oktober 2020

Wir leben in einer Zeit, in der es immer wichtiger zu werden scheint, auf welcher Seite man steht. Ob wir vegan leben oder Fleisch verzehren, den Klimawandel leugnen oder der Wissenschaft vertrauen, geflüchtete Menschen als Bereicherung empfinden oder aus dem Land jagen wollen: Die weltanschaulichen Gräben scheinen sich wieder zu vertiefen und entzweien Freundschaften, Familien, unsere Gesellschaft. Aber ist es nicht eigentlich immer so, dass die Wirklichkeit viel zu komplex ist für einfache Lösungen?

Schon in der Kindheit beginnt die einseitige Ausrichtung auf eine unserer Polaritäten: Den biologischen Merkmalen entsprechend werden Kinder noch immer früh darauf trainiert, insbesondere die eine Seite von sich zu leben: "richtige Jungen zu sein", "so benimmt sich ein Mädchen nicht", und die andere entsprechend abzulehnen. Aber ist es nicht so, dass wir getreu der Lehre vom Yin und Yang beide Anteile, den männlichen und weiblichen zu gleichen Teilen in uns tragen und nur dann ganz sein können, wenn wir ein Gleichgewicht dieser beiden Kräfte in uns erschaffen?

Der linke und der rechte Flügel gehören zum selben Vogel

Nun gehört das Spiel der Polaritäten zu einer der grundlegendsten Erscheinungen in dieser Welt. Fast alles Leben entsteht aus dem Energiefluss zwischen Plus und Minus, Licht und Dunkelheit, Ebbe und Flut, Ein- und Ausatmen. Aber diese Energie verharrt niemals an einem der Pole, sondern bewegt sich frei: Das Licht auf dieser Erde befindet sich im ewigen Wechselspiel mit der Dunkelheit. Auf jedes steigende Wasser folgt der Rückgang der Gezeiten. Und kein Vogel würde ernsthaft auf die Idee kommen, nur mit einem Flügel zu fliegen.

Doch woher kommt dieser innere Zwang, sich einer Seite zuzuordnen und dabei die andere abzulehnen? Was geschieht in dem Raum zwischen den Polen, wenn wir in ihn eintauchen und einfach dem Fluss der Energie hingeben? Wie kann es gelingen, unsere Ängste und Unsicherheiten anzunehmen und auf eine tiefere Ebene zu gelangen, wo das innere Geplapper verstummt und ein innerer Klang erschallt?

Nur in deiner Mitte bist du wirklich frei

Ich kenne keinen kraftvolleren Transformationsraum für einen solchen Prozess als die Schwitzhütte. Sie gehört zu den ältesten Zeremonien der Welt, wurde vor allem durch indianische Traditionen überliefert und wird seit einigen Jahren wieder fast überall auf unserer Erde praktiziert. Ich verbinde dieses urgewaltige Ritual mit zeitgemäßen Angeboten und Werkzeugen zu innerer Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung.

In der Schwitzhütte begegnen sich die Polaritäten unserer Welt in der Form von Sonne und Mond, Erde und Himmel, Licht und Dunkelheit, Feuer und Wasser. Und erzeugen ein intensives Energiefeld, in dem wirkliche Veränderung möglich ist, weil du deine Begrenzungen überwindest. Hier tauchst du ein in den Raum zwischen deinen eigenen Polaritäten und erlebst eine innere Freiheit, die dich unabhängig macht von Gewohnheiten, Mustern und Zwängen. Und wenn der heiße Dampf in der Hütte aufsteigt, verbindet sich dein Atem mit dem Atem des Lebens.

Kraftvolle Transformation in einem archaischen Ritual

An diesem Wochenende kann es dir gelingen, einen wichtigen Schritt auf deinem Weg zu gehen und den Raum zwischen deinen Polaritäten zu erkunden und auszudehnen. Hier findest du zurück an deinen Ursprung und triffst mit dir selbst eine Verabredung für deinen weiteren Weg.

Wirkungsvolle Rituale & intensive Begegnungen auf dem Weg in deine wahre Natur

Authentische Begegnungen mit anderen Teilnehmer*innen, das gemeinsame Erlebnis im Schoß von Mutter Erde, Trommeln, Singen und Atmen schenken dir die Kraft, deine wahre Natur zu entdecken und ein Stück weit mehr der Mensch zu werden, als der du gemeint bist.

Vorläufiger Ablauf im Überblick

Donnerstag: Begegnung & Kennenlernen, Atem- und Körperübungen

Freitag: Morgenyoga, Schamanische Wanderung, Männer-Frauen-Heilritual,

Samstag: Morgenyoga, Aufbau Schwitzhüttenplatz, Heilungs-Schwitzhütte, Übergangszeit

Sonntag: Integration, Fragen & Antworten, Ausblick & Vereinbarungen



Ort & Anfahrt

DER FRIEDEN IN DIR findet statt auf dem Gelände des Umweltzentrums Drei Eichen in der Nähe von Berlin. Dort steht uns ein Seminarraum zur Verfügung und, von alten Bäumen behütet und direkt neben einem verwunschenen kleinen See, der Schwitzhüttenplatz.

Adresse: Drei Eichen, Königstraße 62, 15377 Buckow

Bitte teile mir bei deiner Anmeldung mit, ob du mit der Bahn oder dem Auto anreisen möchtest und ggf. andere Teilnehmer*innen mitnehmen könntest.

[Anfahrtsbeschreibung](#)

Für die Anfahrt organisieren wir ggf. Mitfahrgelegenheiten bzw. einen Shuttle-Dienst ab Bf. Obersdorf (Regionalzug ab Berlin-Lichtenberg um 15.38 Uhr).



Weitere Info & Anmeldung

Do. 01.- So. 04.10.2020 von 16.30 – ca. 16 Uhr.

Maximal 18 Teilnehmer*innen

Deine Investition: 360 Euro (Frühbucher bis 10.01.: 320 Euro)

Die Übernachtung im Mehrbettzimmer ist im Preis enthalten. Aus mitgebrachten Leckereien verpflegen wir uns selbst (möglichst vegetarisch) und richten ein gemeinsames Buffet.

Nach deiner Anmeldung über post@manuelbreuer.de schicke ich dir eine Bestätigung und meine IBAN für deine Überweisung.

Wichtiger Hinweis: Ich empfehle dir, mindestens sieben Tage vor diesem Wochenende keinen Alkohol oder sonstige Drogen zu dir zu nehmen. Reduziere auch frühzeitig und weitgehend deinen Zucker- und Medienkonsum. Denn je mehr du schon bei der Ankunft bei dir bist, desto kraftvoller dein Prozess und desto nachhaltiger deine Veränderungen.

Rücktrittsbedingungen:

Falls du trotz Anmeldung nicht teilnehmen kannst, werden bei Rücktritt bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn 50 Prozent der Seminargebühren erstattet.

Bei Abmeldung innerhalb von 30 Tagen vor Seminarbeginn werden 80% der Seminargebühr einbehalten, wenn keine andere Person deinen Platz einnimmt.

Bei Abmeldung innerhalb von 7 Tagen vor Seminarbeginn werden 100% der Seminargebühr einbehalten, wenn keine andere Person deinen Platz einnimmt.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich mit diesen Bedingungen einverstanden.

Packliste

Schlafsack oder Bettwäsche (ansonsten zur Miete: 6,00 €)

wettergerechte Kleidung, wasserfeste Schuhe (feuchter Boden!)

leckere (vegetarische) Zutaten oder vorbereitete Speisen für die gemeinsamen Mahlzeiten (Küchennutzung inkl.) = je 2x Frühstück, Mittag- und Abendessen.

2 Badetücher, kleine Sitzmatte möglichst aus organischem Material (Baumwolle, Kautschuk o.ä.)

Kraftgegenstände zum Aufladen auf dem Altar, z.B. Heilsteine, Figuren oder Federn

Etwas zum Schreiben für wichtige Notizen

Rassel und/oder Trommel falls vorhanden

ein Medizingeschenk für die Feuerhüterin (Wert bis ca. 5 €, auch in bar)