

## Schwitzhüttenzeremonien 2026



Die Schwitzhütte symbolisiert die Weiblichkeit, den Schoß von Großmutter Erde. Sie bietet uns die Möglichkeit, uns in unser Innerstes zu begeben und dort auf unsere Fragen Antworten zu finden. Mit Hilfe des Feuers, dem männlichen Aspekt, werden die Steine erhitzt.

In der Schwitzhütte findet unser Verstand Ruhe und wir können uns ganz in unser Herz sinken lassen. Aus diesem Sein heraus, sprechen wir unsere Gebete.

Zur körperlichen Reinigung kommt eine geistige und seelische Reinigung dazu. Wie neu geboren treten wir gestärkt aus der Zeremonie in den Alltag zurück.

## Termine 2026

Samstag	17.1.2026	16.00	Schwitzhüttenzeremonie
Samstag	14.2.2026	10.00	Waldarbeiten & Schwitzhütte
Samstag	21.3.2026	17.00	Schwitzhüttenzeremonie
Samstag	9.5.2026	18.00	Schwitzhüttenzeremonie
Samstag	20.6.2026	18.00	Frauen-Schwitzhüttenzeremonie
Sonntag	21.6.2026	15.00	Männer- Schwitzhüttenzeremonie
Freitag	14.8.2026	18.00	Schwitzhüttenzeremonie
Samstag - Sonntag	19.9.2026 - 20.9.2026	15.00- 10.00	Träumerwochenende mit 2 Schwitzhüttenzeremonien
Sonntag	1.11.2026	16.00	Ahnen-Schwitzhütte
Montag	28.12.2026	16.00	Schwitzhüttenzeremonie

### Mitbringen:

2 Frotteetücher – Wasser zum Trinken, ev. kleiner Snack für Dich,  
Taschenlampe, Kopfbedeckung, wettergerechte Kleidung und Schuhe

### Kosten:

Fr. 50.- für den Unterhalt des Platzes und Zeremonie  
Fr. 100.- für Neue mit Einführung und Zeremonie  
Fr. 250.- für das Träumerwochenende

Wir bitten Dich, jeweils vor der Zeremonie den Schwitzhüttenbeitrag zu  
begleichen. ( Bargeld/Twint)

### Neue TeilnehmerInnen:

Du wirst am Tag deiner ersten Schwitzhüttenzeremonie sorgfältig in die  
Alchemie der Schwitzhütte eingeführt werden. Dies gilt auch für  
Teilnehmende, die das Ritual kennen, jedoch noch nie bei uns in einer  
Schwitzhütte waren.

### Zur Kenntnisnahme:

Die Kursleitung übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen und  
Sachen. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.

### Schwitzhüttenleitung:

Tom und Irene Peter, Böniweg 4, 8932 Mettmenstetten  
079 538 88 63, ipeter@gmx.ch  
Manuel Berardi, 079 217 60 94, manuel.berardi@gmx.ch  
Mehr Infos unter: [www.irenepeter.ch](http://www.irenepeter.ch)