



# SCHWITZHÜTTEN ZEREMONIE

28-29. Januar 2023  
im Galleli Escholzmatt  
mit Sonja Gretener und Sergio Cruz

Zweitägige Zeremonie mit Schwitzhüttenritual,  
Meditation und Tanzreise mit Gesang & Klang



T Z U N U M



SERGIO  
CRUZ



Die Schwitzhütte am Samstag lädt uns ein,  
in unsere Kraft zu kommen, Altes zu verabschieden  
und Neues willkommen zu heissen.

Die Schwitzhütte stellt den weiblichen Pol dar.  
Das Feuer, welches die Steine zum glühen bringt, stellt  
den männlichen Pol dar.

Es entsteht eine energetische Verschmelzung  
der beiden Pole, die uns in unsere Mitte bringt.

Die vier Elemente - das Wasser als Dampf,  
die heisse Luft, die Erde auf der wir sitzen  
und das Feuer der glühenden Steine sowie  
die Ahnenkräfte und die Kraft des grossen Geistes sind  
mit uns und feiern unser Beten,  
Schwitzen und Neugebären.  
Wir beten für uns und für andere.

Am Sonntag vertiefen und transformieren wir das Erfahrene  
aus der Schwitzhütte mit Meditation, Bewegung und Tanz.  
Sergio begleitet diesen Prozess mit Gesang & Klang.

Für die Zeremonie braucht es keine Erfahrung.  
Was es braucht, ist die innere Bereitschaft sich auf sich  
selbst und die Zeremonie einzulassen. Der Hitze begegnen,  
das Tragende der Mutter Erde erleben,  
die Spannung aushalten, die eigenen Grenzen zu würdigen,  
den Mut spüren und diesem im Urvertrauen zu folgen.  
Bereitschaft über das Gewohnte hinauszuwachsen,  
und ja zu sagen zu dem was ist.





## Treffpunkt

Samstag 28.01.2023 14:00 im Galleli Escholzmatt (galleli.ch)  
Dauer bis Sonntag ca. 15:00

## Mitnehmen

- Stirnlampe / Taschenlampe
- Der Witterung angepasste Kleidung
- 2 Frottetücher, eins zum draufsitzen in der Schwitzhütte, eins zum Abtrocknen bzw. Duschen
- Saubere Schuhe & „Dreckschuhe“ (kann schlammig werden)
- Etwas für die „Teilete“ zur Suppe nach der Schwitzhütte
  - Wir gehen grundsätzlich nackt in die Schwitzhütte, allenfalls können Baumwoll-Unterhosen oder ein Sarong getragen werden – keine synthetische Unterwäsche.
- Eigene Kraftlieder & Rasseln/Trommeln

## Bitte beachte

Wir erschaffen einen geschützten, heiligen Raum. Deshalb nehmen wir während dem Wochenende weder Alkohol noch andere Drogen zu uns.

## Kosten

400.- inkl. Übernachtung, Suppe, Brunch und Snacks

## Anmeldung

Bis am 21. Januar anmelden da die Plätze limitiert sind

Sonja Gretener  
076 349 77 00  
sonja.cranio@gmx.net  
www.tzunum.ch

Sergio Cruz  
076 530 48 78  
sergio@cruz.ch  
www.sergiocruz.ch



T Z U N U M



SERGIO  
CRUZ