



Kreative Männer Schwitzhütte Sa. 28. April 2018

Was sind meine Kraftquellen? Zur Stärkung von Körper und Seele!

Die Schwitzhütte ist in verschiedenen Kulturen ein Ort der Klärung und der Kräftigung. Die Elemente Feuer, Wasser, Luft und

Programm:

- 10 h Ankommen und Einstimmung
- 11 h Solo-Zeit in der Natur: Welche Kraftquellen stehen mir zur Verfügung?
- 14 h Austausch-Runde: Potentiale und Kraftquellen, aus denen wir schöpfen
- 16 h Schwitzhütte decken und Feuerplatz richten
- 17 h am Feuer, in der Natur, frei & kreativ:
Rhythmus, Bewegung, Stimme, Meditation
- 19 h Schwitzhütten-Ritual
- 21 h Ausklang in der Runde mit Erfrischungen

Bitte mitbringen:

- Gegenstand, der eine Deiner Kraftquellen symbolisiert
- Wetterfeste Kleidung, Handtücher, Taschenlampe; „Tagebuch“ und Stift
- Sitzunterlage für draußen; eventuell Regencap oder Plane
- Essen: möglichst wenig oder gar nichts wenn's geht (=Fastenritual)
- Kleines Geschenk (Giveaway) für den Feuermann Thomas
- Wasser, Holz, Steine etc. werden von der Leitung organisiert

Organisation:

- Termin:** **Sa. 28. April 2018 von 10 – ca. 22 Uhr**
- Teilnehmer:** maximal 12 Männer
- Kosten:** 40 € bitte mitbringen
- Ort:** Garten bei Hirschau nahe Tübingen
- Leitung:** Tobias Neumann vom emnw und Gerd Humbert
www.maennernetzpfalz.de
- Veranstalter:** emnw (Evang. Männernetzwerk Württemberg)
zusammen mit dem Männernetz Pfalz

Unser Treffpunkt / Wegbeschreibung: Tübingen Richtung Hirschau, ca. 1 km vor d.

Ortseingang steht rechts ein Wegkreuz, dort am Radweg parken; auf dem Weg hoch links halten, ca. 200 m durch den Wald bergauf gehen bis zur Baumwiese. Da kommt ihr dann nach ca. 100 m links zu dem „Gütle“, unserer Basisstation.

Anmeldung:

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil, bei ausreichender körperlicher und psychischer Grundstabilität. Zur verbindlichen Anmeldung schicke ich eine Mail mit meinen Daten an Tobias Neumann [tobiasneumann1@gmx.de] oder per Post an Tobias Neumann, Obere Str. 1, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 3052700 /mobil: 0157 57345351

Name:

Adr.:

Tel.:

Mail:

geb.:

Datum:

Unterschrift:



Bitte **in guter Kondition** ankommen. Wir erleben an diesem Tag eine **körperliche Herausforderung!** Dafür braucht jeder eine gewisse **Grundkondition** und die Bereitschaft sich an seine **Grenzen** heranzuwagen.

