



# Trommelabend & Schwitzhüttenritual am Höllbachhof

*Trommelabend  
Freitag 18. März ab 20 Uhr*



*Schwitzhüttenritual - Samstag  
19. März ab 11 Uhr*

Die Schwitzhütte, war bei den Indianern Nordamerikas wie auch bei allen anderen Völkern der nördlichen Erdhalbkugel weit verbreitet und diente der zeremoniellen Reinigung und physischen Gesunderhaltung und Heilung bei Erkrankung.

Der Schwitzhüttenbau unterliegt differenzierten Regeln, von der Wahl des Platzes über die Beachtung der Himmelsrichtungen, der Anzahl der zu verwendenden Holzstäbe und der symbolischen Darstellung von Elementen, Planeten und des Gleichgewichts der Kräfte. Für den Ablauf des Schwitzhüttenrituals ist ein Ritualleiter verantwortlich, der die Regeln und Bedeutungen interpretiert und sie variieren kann. Während des Schwitzhüttenrituals werden die ausgesuchten Steine in einer nahe gelegenen Feuerstelle erhitzt, durch den Feuerhüter in die Schwitzhütte getragen, mit Kräutern bestreut und mit Wasser übergossen. Diesen wiederholten Vorgang



begleiten intensive Gebete, manchmal auch Trommeln und Gesang. Das Ritual beginnt bereits mit der gemeinsamen Vorbereitung: Holz suchen (für ein großes Ritual-Feuer, das mehrere Stunden kräftig brennen muss), Steine



suchen, Schwitzhütte mit Decken verschließen, Feuerplatz vorbereiten, Holz und Steine kunstgerecht aufschichten. Nach einer Pause (bis das Feuer die Steine zum Glühen gebracht hat) beginnt die eigentliche Schwitzhütte mit einer rituellen Reinigung der Teilnehmer durch Räuchern. Vor dem Betreten der Schwitzhütte werden dann die Kleider abgelegt und Schmuck und Opfergaben auf einen Altar gelegt. Das Ritual in der Hütte beginnt mit der Einladung der Ahnen und Geister, deren unterstützende Energie zum Erfolg beiträgt. Dann folgen meistens vier Runden, jede Runde mit einem Thema Schwitzen und Beten sollen eine äußere und innere Reinigung und die Wiedervereinigung mit dem Geist bewirken, damit der Mensch neu geboren wird.

Die Schwitzhütte mit ihrer Kuppel gleicht nach der traditionellen Erklärung dem Bauch einer schwangeren Frau, die auf der Erde liegt. So kehren die Teilnehmer in den Bauch der Mutter und der Mutter Erde zurück und erleben durch die rituell aufgerufenen Energien eine Reinigung, Erneuerung und Neuschöpfung ihrer Lebensenergie.



**Vivian**, vormals bekannt als Amana Virani, ist Heilerin und spirituelle Lehrerin und begleitet seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg der Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung. Ihr eigener Weg ließ sie tief in östliche Mystik und schamanische Lehren verschiedener Traditionen eintauchen.

Heute entwickelt sich ihre Arbeit sowohl aus den kraftvollen Wurzeln dieser uralten Weisheiten, als auch aus ihrem inneren Wissen, das sich von selbst in jedem Moment neu offenbart. Das Herzstück ihrer Arbeit besteht einerseits darin, Menschen mit ihrer ursprünglichen Lebendigkeit zu verbinden und andererseits, sie darin zu unterstützen die

unterschiedlichen Möglichkeiten, wie sich diese Lebendigkeit durch die einzelnen Menschen ausdrücken mag, tiefer zu akzeptieren, zu lieben und zu feiern. 2009 gründete Vivian die in Bayern, in der Nähe von Regensburg, gelegene gemeinnützige Stiftung „Forschungs- und Bildungsstätte Höllbachhof, die sich der Entwicklung einer nachhaltigen menschlichen Kultur widmet.

**Der Beitrag für Abend und Schwitzhütte ist € 47- € 83 (Selbsteinschätzung)  
(Informationen zu Unterkunft und Verpflegung weiter unten)**

**Informationen und Anmeldung:**

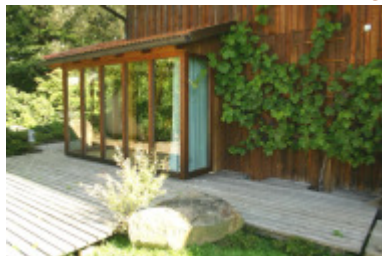
Puria C. Kästle: [hoellbachhof-info@web.de](mailto:hoellbachhof-info@web.de) oder 09484 / 743

**[www.hoellbachhof.net](http://www.hoellbachhof.net)**

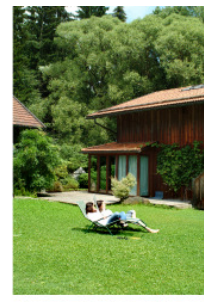


## Der Veranstaltungsort

Der Höllbachhof ist ein wunderschönes altes Gehöft im oberen bayerischen Wald, etwa 30 Minuten von der Regensburger Innenstadt entfernt. Die ältesten Bestandteile des Anwesens stammen vermutlich bereits aus dem 16. Jahrhundert. Heute beherbergen sie einen kleinen Seminarbetrieb, in dem der ursprüngliche Charakter des Gehöfts eine gelungene Symbiose mit moderner Raumkultur eingeht.



Der Höllbachhof liegt in absoluter Alleinlage, eingebettet in die Landschaft des Naturschutzgebiets „Hölle“. Direkt hinter dem Seminarhaus klettert eine Felsenlandschaft empor und hinter dem großen Gemüsegarten öffnen sich die Wiesen und führen zum Wald hinunter. Ein Idealer Ort zur Rückerinnerung an uns selber sowie zur Rückverbindung zur Erde und den Kreisläufen der Natur.



## Kosten für Unterkunft und Verpflegung

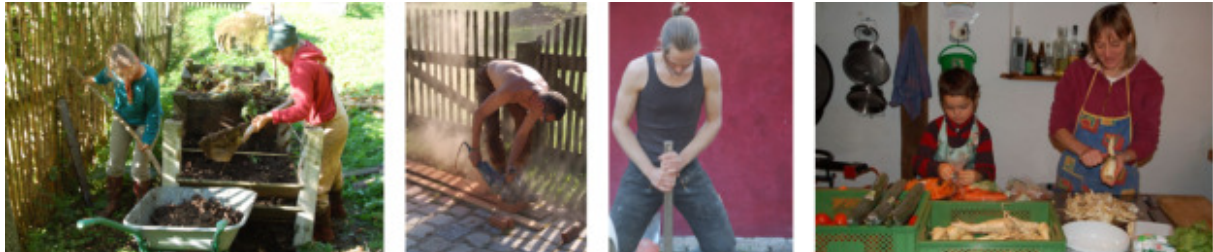
Zimmerkategorie	Pro Nacht	Ab 6 Übernachtungen gewähren wir 10% Ermäßigung. Die genannten Preise verstehen sich <b>ohne Verpflegung</b> . Für Vollverpflegung berechnen wir € 22 pro Tag, diese beinhaltet drei überwiegend vegetarische Mahlzeiten, sowie Snacks und Getränke. Bei der Verpflegung achten wir auf die Verwendung regionaler Produkte und bevorzugen Zutaten aus biologischem Anbau. Bettwäsche und Handtücher kannst du selbst mitbringen oder gegen einen Aufpreis von € 7 von uns bekommen.
Einzelzimmer	42	
Zweibettzimmer	32	
Paarzimmer	29	
Dormitorium	22	
Zelt/Camper	11	

Jede Unterbringungsvariante steht nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Die Unterbringung wird in der Reihenfolge des Anmeldungseingangs zum Kurs vergeben.

**Zum Wohle unserer Pflanzenkläranlage dürfen nur biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte verwendet werden!**

## Gemeinsam arbeiten

Am Höllbachhof spielen das Leben in einer Gemeinschaft und damit auch das gemeinsame Arbeiten eine zentrale Rolle. Wir erleben dieses gemeinsamen Tun über die praktische Notwendigkeit hinaus als wertvolle Gelegenheit, Achtsamkeit und Präsenz im Alltag zu kultivieren. Gemeinsam zu arbeiten und damit auch gemeinsam Verantwortung zu tragen, bieten uns außerdem die Gelegenheit uns selbst und andere ganz anders kennen zu lernen. Wir möchten dieses Forum gerne mit unseren Besuchern teilen und laden daher zu einer Stunde Mitarbeit in Küche, Garten, Haus oder Hof ein.



## Informationen zu An- & Abreise

### Anfahrt mit der Bahn:

Mit dem Zug bis Regensburg, dort können wir dich gegen ein Entgelt von € 29,- abholen oder du kannst mit dem Bus Nr. 5 bis Wörth a. d. Donau (Oberpfalz), Endstation – Reitfeld fahren, dort können wir dich gegen ein Entgelt von € 6,- oder – dreimal täglich – bis Rettenbach (Oberpfalz) fahren, von wo wir dich kostenfrei abholen können. Vom Regensburger Bahnhof (Haltestelle Albertsstraße) bist du etwa eine Stunde unterwegs. Die Busse fahren in Regensburg vom Busbahnhof ab, der gleich rechter Hand gegenüber dem Haupteingang des Bahnhofes liegt.

Genauere Informationen findest du auf der Internetseite der Bahn:

<http://www.bahn.de/p/view/index.shtml>

### Anfahrt mit dem Auto:

Bis Regensburg, dort Richtung "Regensburg Ost, PASSAU". Auf der A 3 bis zur Ausfahrt "Wörth Ost, Falkenstein", Nr. 104 b, also erst die zweite Ausfahrt für den Ort Wörth an der Donau. Links Richtung Wörth und in Richtung Falkenstein. Ungefähr 10 km Fahrt bis auf die Höhe des Ortes Rettenbach (Ebersroith). Dort die Abfahrt LINKS in Richtung Postfelden/ Dösmühle/ Hölle. Am Sägewerk vorbei, rechts kommt ein Stausee, dann auf der Höhe des Ortsschildes "Postfelden" nach links abbiegen in Richtung Dösmühle, Höllbachhof und Naturschutzgebiet "Hölle".

Nach etwa 200 Metern nach rechts abbiegen, entlang den Telefonmasten (Straße nicht mehr öffentlich). Der Weg macht eine Links- und dann Rechtsbiegung und führt leicht abwärts; dort in der Mulde liegen die Gebäude des Höllbachhofes und kurz davor beginnt auch der Fußweg durch das Naturschutzgebiet „Hölle“.

Hier kannst du deine Route berechnen: <http://maps.google.de/maps?hl=de&tab=wl>

Für den Notfall hier unsere Büronummer: 09484/743

### Fahrgemeinschaften:

Wir bitten darum, Fahrgemeinschaften zu bilden und helfen gerne dabei, Mitfahrer bzw. eine Mitfahrgelegenheit zu finden. Bitte an [hoellbachhof-info@web.de](mailto:hoellbachhof-info@web.de) schreiben.

