

Therme Lindau

Pressemitteilung | Lindau den 17. Juni 2022

Therme Lindau lädt zu Jahrtausende altem Schwitzhütten-Ritual

Die Zeremonie indigenen Ursprungs findet an zwei Wochenenden im Juni und Juli statt und führt die Teilnehmer vor allem an ein Ziel: zu sich selbst.

Lindau - Grenzerfahrung für einen Neuanfang, besondere Verbundenheit mit der Schöpfung oder Meilenstein auf dem Weg zu sich selbst: Das mystische Schwitzhütten-Ritual nach der Tradition amerikanischer Ureinwohner kennt viele individuelle Wirkungen. Am 24. und 25. Juni sowie am 1. und 2. Juli holt die Therme Lindau mit Wolfgang Lamek einen erfahrenen Meister dieser besonderen Zeremonie an den Bodensee. Unter seiner Führung begeben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine ebenso schweißtreibende wie bereichernde Reise der Selbsterfahrung. Leserinnen und Leser können zwei Tickets gewinnen.

Das Schwitzhütten-Ritual beginnt schon vor der eigentlich Zeremonie mit dem Aufbau der Hütte auf dem Gelände der Therme Lindau. In gemeinschaftlicher Arbeit entsteht aus Ästen, Weiden oder Zweigen das natürliche Gerüst. Im Zentrum wird dann eine Grube ausgehoben, in die später glühende Steine kommen, die in einem Feuer außerhalb der Hütte auf Temperatur gebracht werden. Dann wird die Konstruktion mit Decken dicht verschlossen, sodass beim eigentlichen Ritual in der Schwitzhütte komplette Dunkelheit herrscht: „Man sieht absolut nichts“, sagt Wolfgang Lamek. Das steigere unter anderem die Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne und die Empfindsamkeit für sich selbst. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Erfahrung und Führung des Wassergießers. Lameks Expertise darin umfasst inzwischen mehr als drei Jahrzehnte.

Das Schwitzhütten-Ritual, wie Lamek es praktiziert, geht auf das Wissen von Sun Bear zurück, einem indigenen Medizinmann vom Stamm der Anishinabe. Es gliedert sich in vier definierte Runden mit einer Dauer von 30 bis 45 Minuten, allesamt unter der achtsamen Leitung von Wolfgang Lamek. Besondere Voraussetzungen – bis auf Volljährigkeit und Gesundheit – sind für eine Teilnahme nach seinem Bekunden nicht notwendig. Das eigentliche Ritual beginnt jeweils um 16 Uhr, im Anschluss findet ein dazugehöriges gemeinsames Essen vor der Schwitzhütte statt. Gegen 22 Uhr endet die Zeremonie. Sie kostet 59 Euro zusätzlich des Eintritts in die Therme. Der Aufbau der Hütte beginnt am 24. Juni um 10 Uhr. Sie bleibt für alle folgende Rituale bestehen und wird nicht jeweils neu errichtet. Die Anzahl der Teilnehmer ist pro Ritual auf maximal 16 begrenzt.

„Die außergewöhnliche Erfahrung der Schwitzhütte eröffnet die Möglichkeit, auf sich selbst und andere einen neuen Blick zu entwickeln“, charakterisiert Wolfgang Lamek unter anderem das Ziel des Rituals. Dadurch entstünden nach seiner Wahrnehmung neue Denk- und damit Handlungsoptionen. „Auf diese Weise können Toleranz, Vertrauen, Motivation, Identifikation und Verantwortung für uns selbst und andere wachsen.“ Ehemalige Teilnehmer der Zeremonie schildern das Schwitzhütten-Ritual als einschneidende Erfahrung, die sie ihr Leben lang begleitet. Detailreiche Informationen fasst der Internet-Auftritt von Wolfgang Lamek unter www.schwitzhuetten.de zusammen.

Weitere Informationen: www.therme-lindau.com

Kontakt

Therme Lindau GmbH
Eichwaldstraße 16-20
88131 Lindau

Ansprechpartnerin:
Magdalena Teich
Tel. +49 8382 - 911 15-0

magdalena.teich@therme-lindau.com
www.therme-lindau.com