

# Tiroler Schwitzhütten Jahreskreislauf 2022

Reinigungs- und Heilungsrituale mit /in der Natur

Mit Gitika Linser & Sebastian Schrödl & Team



**18.-20.3.22 Frühling**

**10.-12.6.22 Sommer**

**16.-18.9.22 Herbst**

**2.-3.12.22 Winter**

**Nimm dir eine Auszeit,** um die volle Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wirklich wichtig ist: Deine physische, mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit, verbunden mit dem Gefühl des Wohlbefindens auf allen Ebenen.

**Erfahre dich und den Tiroler Gebirgswald neu.** Regeneriere dich in der ursprünglichen Tiroler Natur, hol dir deine Kraft durch das Erleben und Verbinden mit dem Wald zurück. Der Wald ist dafür der ideale Ort. Die Natur in ihrer Schönheit und Einzigartigkeit zu erleben und zugleich Zeit zu haben, um zu reflektieren und aufzutanken. Erkenne das du Selbst ein Teil des Waldes bist und somit ein Teil der Natur. Dieses Wochenende ist für Jede/n der/die sich tiefer mit sich selbst, dem Tiroler Gebirgswald, Mutter Erde und deren Natur verbinden möchte.

**Gitika & Sebastian** leiten Dich an, in Deine ureigene Kraft, Deine Vitalität, Deine Freude und Lebendigkeit zu kommen. Durch Deine Erdung und Heimatverbundenheit findest und stärkst Du Dein Inneres Sein, um dies in Dein tägliches Leben zu integrieren. Trau Dich. **Gitika steht auch das ganze Wochenende für Einzelsitzungen bereit.**

Gitika B. Linser (Schamanin/Heilerin und psychologische Beraterin) [www.GitikaLinser.com](http://www.GitikaLinser.com) und Sebastian Schrödl (Bergbauer, Waldmensch und Waldpädagoge) [www.Sebastians-Waldpädagogik.at](http://www.Sebastians-Waldpädagogik.at), haben zusammen mehr als 70 Jahre Erfahrung in intensiver Arbeit mit Menschen und den verschiedensten Heilungsweisen. Sie werden Dich mit ihrem ganzen Wissen, Integrität, großer Kraft und viel Liebe unterstützen.

**Wir freuen uns sehr auf dieses besondere Wochenende und auf Dich!**

**Teilnehmer Anzahl ist auf 10 beschränkt!!**



## Programmablauf:

### Freitag:

- 17.00 -18.00** Ankommen & Check-in  
**18.30 -19.30** Abendessen -Selbstversorger  
**20.00** Zusammenkunft mit Gitika & Sebastian
- Einführung in das schamanische Wochenende, Beratung und Orientierung.
  - Wo stehe ich jetzt und was brauche ich momentan in meinem Leben.
  - Amazonas Räucherritual Öffnung und 1. Reinigung des eigenen Energiefeldes.
  - Bei Bedarf Erarbeiten eines individuellen Heilplans, Pflanzendiäten
- 22.00** Singen mit Lola



### Samstag:

- 8.00-10.00** Kraftplatz - Suchen und Finden  
**10.00** Frühstück - Selbstversorgung  
**11.15** Achtsames Gehen am wilden Kaiser. Sensibilisierung der Sinne in/durch die Natur.  
**13.00** Mittagessen - Selbstversorgung  
**14.30** Abfahrt nach Rettenschöss, Waldbaden, Baumheilung/ Baumenergie entdecken  
**19.00** Tiroler Schwitzhütte mit Sebastian & Gitika  
Aufguss mit Baum-Elixieren.  
Reinigung mit Pflanzen, Pflanzenbad  
Danach Gemeinsames Essen  
**Ca 23.30** Abfahrt zur Vorderdux

### Sonntag:

- 9.00-10.00** Frühstück - Selbstversorger  
**10.15** Abschluss-Gespräch mit Gitika & Sebastian  
Integration der Erfahrungen des Wochenendes und Orientierungen für den Alltag.

### Speziell!

**Es besteht auch die Möglichkeit nur an der Tiroler Schwitzhütte teilzunehmen incl. Essen danach.**

**Treffen 18.00 bis ca 23.30 Uhr in Rettenschöss - Preis 65 €**



**Das Seminar findet im Naturparadies „Wilder Kaiser“ statt.**



**Bitte bringe folgendes mit:**

- Bequeme Kleidung
- Eine Flasche für Wasser
- Eine Taschenlampe
- Hausschuhe
- Feste Schuhe für draußen
- Musikinstrumente, falls vorhanden
- Regenkleidung & Rucksack
- Badekleidung/Badehandtuch
- Eine Decke, Isomatte etc., damit Du es bequem hast (innen & außen)



**Unterbringung:**



Entweder bei uns im  
**Haus Vorderdux**  
(EZ,DZ, Zelt, Selbstverpflegung)  
Stadtberg 1, A-6330 Kufstein

**Bitte      reserviere      Deine  
Unterkunft vorab!**

## Gebühren und Bedingungen:

Preis: 275 € (zzgl. Übernachtung und Verpflegung)

**Mit einer Anzahlung von 100,-- € ist Dein Platz reserviert.**

Bei späterer Absage behalten wir 70,-- € Bearbeitungsgebühr ein.

Es werden alle erforderlichen Corona Auflagen erfüllt!

### Bankverbindung:

Name: B. Linser

IBAN: AT36 4239 0000 5003 4308

IC: VBOEATWWINN

### Verwendungszweck:

**Tiroler Schwitzhütten-Wochende 22**

Bei allen Fragen sind wir gerne für Dich da!

## Transformation und Heilung

**Gitika, Sebastian & Team**

