

Schwitzhütte / Sauna Sicherheitshinweise und Equipment

Die Schwitzhütte ist eine von diversen Zeremonien, die sich der Reinigung und Erneuerung widmen und Weltweit aufzufinden sind. Diese indigene Natur-Dampfsauna wird mit heißen Steinen durchgeführt und dient der Reinigung und Kräftigung des Körpers und des Geistes als ganzheitlichen Erfahrung. Wirksame Heilkräuter und Harze stärken die Selbstheilungskräfte und verbinden den Menschen mit der Natur. Bei den Lakota als Inipi bekannt und bei den Azteken als Temazcal, werden Schwitzhütten in Nord-, Mittel- und Südamerika durchgeführt. Bei uns auch auffindbar und tradiert als Tiroler Bauernbad, das römische Calidarium der Antike, die Banja in Russland und in Japan das Sento. Vor Allem dient die Schwitzhütte zur intensiven Verbindung mit der Natur. Die Hitze darin ist angenehm und erholsam mit einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit. Der Schwitzhüttenprozess / die Zeremonie selbst kann nicht in Geld gemessen werden und ist im Ticketpreis nicht enthalten.

Bitte beachte stets:

Alles was du während des Workshops tust, obliegt deiner Eigenverantwortung! Bitte beachte die Hinweise und Belehrungen seitens der Trainer und Coaches vor, während und nach dem Seminarin allen Details und frage lieber nochmal nach wenn du dir unsicher bist!

Wann du nicht in die Sauna darfst:

- *Asthma:* Bei akuten Asthmaproblemen ist von einem Saunabesuch abzuraten, ansonsten profitieren Asthmatiker durchaus von der Sauna, da durch die Entspannung der Bronchialmuskulatur ein besseres Durchatmen möglich ist. Achtung: Der Kälteschock beim anschließenden Duschbad kann zu einer reflexartigen Verengung der Bronchien führen und einen akuten Anfall auslösen. Asthmatiker sollten also lieber warm duschen und auf das Tauchbad im Eiswasser auf jeden Fall verzichten.
- *Rheuma:* Menschen mit Rheuma sollten nur dann in die Sauna, wenn sie in einem entzündungsfreien Intervall sind.
- *Nierenprobleme:* Menschen mit Nierenerkrankungen sollten auf die Sauna verzichten, da dieses Organ dabei sehr belastet wird.
- *Entzündungen:* Absolut tabu ist die Sauna bei Entzündungen der inneren Organe und Blutgefäße.
- *Koronare Herzkrankheit und Herzschwäche:* Wer bereits bei leichter körperlicher Aktivität Herzflattern bekommt, darf nicht in die Sauna. Dies gilt auch für Herzinfarkt-Patienten.
- *Grippale Infekte:* Bei akuten grippalen Infekten bzw. Erkältungen sollte man nicht in die Sauna.
- *Bluthochdruck:* Menschen mit Bluthochdruck oder einer Herzenge (*Angina pectoris*) muss also von Kälteanwendungen nach dem Saunagang dringend abgeraten werden! Warmes Duschen und ein kleiner Spaziergang sind viel schonender.
- *Schwindelanfälle:* Menschen, die unter wiederholten Schwindelanfällen leiden, vor allem beim Aufstehen aus dem Bett oder nach längerem Sitzen, sollten auf den Saunagang verzichten.
- *Verschiedene Kulturen – verschiedene Gesetzmäßigkeiten:* Es finden sich zum Saunieren unterschiedliche Aussagen, jedoch machen wir dich auf die hier geltenden Richtlinien aufmerksam.

Was du mitbringst, wenn du zur Schwitzhütte kommst:

- 1 Handtuch zum darauf sitzen, was schmutzig werden kann
- 1 Handtuch zum Schützen der Füße und Beine beim Sitzen in der Schwitzhütte, was ebenfalls schmutzig werden kann.
- Bademantel oder großes Handtuch für nach der Sauna
- Frische Handtücher so viele du brauchst
- Dünnes Baumwollhemd für deinen Oberkörper, wenn du nicht Oberkörperfrei in die Schwitzhütte rein möchtest
- Dünnes Baumwolltuch oder Baumwollshorts für den Unterkörper, wenn du nicht ganz nackt in die Schwitzhütte möchtest.
- Wir empfehlen ein größeres Baumwolltuch (Sarong) für den Schwitzhüttengang, das du dir umbindest. Frauen können dieses am Oberkörper umbinden.

Weiteres Equipment für die Schwitzhüttenzeremonie:

- Eine Hand voll Reis, etwas Tabak und etwas Alkohol als Geschenke für den Wald
- Eine Tüte Nüsse deiner Wahl (am besten die, die du am liebsten magst!)
- Objekte, die du verabschieden willst
- Eine Liste mit den Dingen, die du verabschieden willst (Alles was du nicht mehr brauchst und nicht mehr in deinem Leben haben willst, schreibst du auf eine Liste und bringst diese mit, vor Allem negative und schmerzvolle Erlebnisse und Erfahrungen.

Weiteres Equipment für das Wochenende:

Liebe Freunde, im Wald kann es nachts kühl werden. Bitte bringt euch Schlafsäcke mit und dickere Kleidung. Nimm diverses weitere Equipment was du auch zum Zelten mitnehmen würdest, mit. Isomatten werden von uns zur Verfügung gestellt! Wir befinden uns im Wald und laufen auf Waldwege, unwegsames Gelände. Bitte bringt euch festes Schuhwerk mit und regenfeste Kleidung. Im Falle von sehr starken Regenfällen können wir auch Notwässern im Gebäude, es gibt dort Möglichkeiten für uns. Wir stellen auch ein Anti-Zecken- und Mückenmittel für alle zur Verfügung. Wenn ihr Fragen zum Equipment habt, dann stellt sie:

ric@waldling.com oder Telefonisch unter 030 88061155

Wir freuen uns auf euch!

Team WaldLing