

Lehmsauna

Diesen Winter warm haben bis genug!

Die Lehmsauna ist ein Kuppelbau aus Lehm mit einem runden Ofen in der Mitte. Dieser ist umgeben von Steinen, auf welche Wasser gegossen werden kann. In der Sauna haben bis zu 10 Menschen Platz. Die Sauna kann rituell oder wellnessmässig genutzt werden. Die Sauna steht inmitten von einem Bauernhaus und zwei dazugehörigen Stöcklis in Ulmiz (FR).

Hier die allgemeinen Informationen:

Treffpunkt: Yvonne Meyer, Dorfstrasse 115, 3214 Ulmiz

Zeit: **18h** eintreffen, 19 - 20.30h schwitzen, danach duschen, ausruhen, trinken und essen. **Ende: ca. 23h**

Ablauf: Wir sind jeweils 3-4 Runden in der Sauna. Meistens hat es eine Weggebrunde dabei, da wir mit unserem Schwitzen sowieso am weggeben sind von Altem. Eine Runde ist der Fülle und der Kraft gewidmet. Und zuletzt jeweils eine Dankesrunde.

Anfahrt: per Auto (Beschrieb bei Yvonne erhältlich) oder per Zug bis Bahnhof Gümmenen (Strecke Bern - Neuenburg)

Ich mache Abholdienst in Gümmenen auf Anfrage!

Hinfahrt: Bern ab: 17:34 > Gümmenen an: 17:53

Rückfahrt: Gümmenen ab: 22:06 > Bern an: 22:26

Gümmenen ab 22:35 > Bern an: 22:52

Gümmenen ab: 23:06 > Bern an: 23:26

Gümmenen ab 23:35 > Bern an: 23:52

Gümmenen ab 00:06 > Bern an: 00:26

Gümmenen ab 00:43 > Bern an: 01:03

Anmeldung: 031 751 15 56 oder 079 511 60 61 (nur sms),
waldfrau@tiscali.ch

Mitbringen: Köstlichkeiten fürs gemeinsame Buffet
Kleines Badetuch oder Sarong/Tuch (wird pflutschnass)
grosses Badetuch/Bademantel zum Abtrocknen
Badeschuhe oder ähnliches (oder barfuss)
Evt. Oel oder ähnliches zum Einölen danach
Neu: Mindestens Fr. 25.- für Holz, Wasser, Tee, und auch einen Teil für die Tuareg (resp. meine Visionssuche-Kosten, die den Tuareg zugutekommen)

Lehmsaunatreffen Herbst-Winter 2009

Hier die Daten mit den Themen: am besten sofort in deiner Agenda notieren !

Geschenk-Sauna

Freitag, 20. November 2009, ab 19h

Jede/r bringt etwas – ein Geschenk - mit, womit sie/er einen Teil von sich zeigt (ein Gedicht, einen Tanz, ein Lied, eine Geschichte, einen Gegenstand, ein Bild...). Du genießt deine „Bühne“ in der Sauna, im Garten oder im Dachstock..

Sing-Sauna mit Darja Alexandrovic

Sonntag, 13. Dezember 2009, ab 16h

Für alle die gerne Singen... In der Sauna und auch vor und danach.. Singen als Gebet... Bring deine Instrumente mit zum Musizieren.

Weihnachts-Massage- Sauna

Mittwoch, 23. Dezember 2009, ab 18h)

Weihnachten für den Körper. Wir beschenken uns mit einer Massagesauna. Jeder kann massieren. Bring einfach dein **Lieblingsöl** mit. Und einen Sarong/Tuch fürs zudecken vor/während/nach der Massage.

Rauhnächte-Sauna

Montag, 28. Dezember 2009, ab 18h

Für alle die das alte Jahr bewusst Revue passieren und liebevoll verabschieden wollen...

Andere und weitere Saunadaten:

Im Januar 2010 gibt es keine Sauna, da ich für 3 Wochen in der Sahara Weile auf Visionssuche. Ab Februar 2010 werde ich wieder neue Daten schicken...

Ich freue mich auch jederzeit über eure Saunaideen, Geburtstagsfeiersaunas oder auch einfach eine Saunamiete unter Freunden.

Herzlich(s)t

Yvonne Meyer

Therapeutin in Energetisch Arbeiten

Naturpädagogin

Tel. 031 751 15 56 / 079 511 60 61 (sms)

www.gemeinsamheilsam.ch