



Peter Houtman
Therapie Training Coaching
Natuurbeleving

Kerstzweethut 2018

met kerstdiner

Vrijdag 21 december van 9.00 – 20.00 uur
op 'De Roudonck' in Esch

Op vrijdag 21 december organiseren wij een speciale 'Kerstzweethut' voor mannen, vrouwen, jongeren en kinderen van alle leeftijden. Een zweethut in licht, liefde en verbinding, waarvoor wij jou / jullie van harte uitnodigen.

Opvallend aan kerst is dat veel mensen zich realiseren hoe belangrijk het is om met anderen samen te zijn, liefst met familie of gelijkgestemden. Veel mensen verbinden zich in deze periode met de geboorte van Jezus. Zo vindt er collectief een grote versterking plaats van de Christus-energie en dus van de energie van licht en liefde. Met onze Kerstzweethut dragen wij op onze wijze bij aan de versterking van het grote energieveld, dat licht, liefde en verbinding in de wereld brengt. Wat ons betreft van buitengewoon belang in de huidige tijd van dualiteit en polarisatie. De Kerstzweethut 2018 valt op vrijdag 21 december samen met Volle Maan en met de Winterwende, de overgang van herfst naar winter. Kortom een dag vol van energie.

Wij voelen ons rijk dat we bij ons op 'De Roudonck' gebruik mogen maken van vele soorten energieën die licht, liefde en verbinding vertegenwoordigen. Wij verheugen ons er op om jou / jullie daarin te mogen ontvangen, zodanig dat wij allen bij onszelf uitkomen en met een liefdevol geopend hart het nieuwe jaar in kunnen.

We starten de 'Kerstzweethut 2018' om 09.00 uur en eindigen rond 20.00 uur. Een ceremonie waar je met het hele gezin aan kunt meedoen! Indien er kinderen bij zijn vraagt dat van ons als volwassenen om de energie van de kinderen te volgen. Immers, zij zijn vaak al verbonden met of vertegenwoordigen de energieën van de toekomst. Wij mogen leren ons daarop af te stemmen.

Peter Houtman leidt de zweethutceremonie. Leden van het zweethutteam zijn buiten en hoeden het vuur, brengen de hete stenen naar binnen en dragen zorg voor ons als we de hut uitkomen. Na afloop van de zweethutceremonie ruimen we buiten alles op. Binnen genieten we daarna van de maaltijd die ontstaat uit alle etensbijdragen die de deelnemers meenemen. Daarmee zal het voor iedereen een verrassend 'kerstdiner' zijn.

Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving

Registertherapeut Aanvullende Gezondheidszorg RTAG

AGB/Zorgverlenersnummer Vektis 900025338, Praktijkcode 90004204

Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie (SBLP) lidnummer 9125796

Stichting Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ) licentienummer 808145R

Belangenorganisatie Complementaire Gezondheidszorg (BOCG) licentienummer 151367

Als docent ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)

BTW-nummer NL1173.33.037.B.01, BSN 1173.33.037, KvK 17240482

IBAN: NL08INGB0001047476 t.n.v. Peter Houtman Esch, BIC: INGBNL2A

'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch, Tel 0411-602305, E: p.houtman@planet.nl, www.peterhoutman.nl / www.deroudonck.nl

Voorafgaand aan de Kerstzweethut

Bij aankomst op ons terrein reinigen de vuurmannen/vuurvrouwen je aura met de rook van salie en heten jou, jouw lichaam, geest, hart en ziel van harte welkom bij de Kerstzweethut. Na het welkomstritueel vragen wij je te helpen bij het in gereedheid brengen van alles wat voorafgaand nodig is. Om een diepgaand reinigingsproces mee te maken, drinken we enkel kruidenthee en water. Mocht het voor jou nodig zijn om tijdens de opbouw van de zweethut nog iets te eten, neem dan rijstwafels en bananen mee. Sinaasappels, appels en vele andere vruchten gaan gisten in je maag, waar je last van kunt krijgen in de hut. Tijdens de steencereemonie eren wij de stenen, geven ze onze wensen mee en plaatsen hen op het voor het vuur opgebouwde plateau. Na het aansteken van het vuur dragen de vuurmannen/vuurvrouwen de verdere zorg voor het opwarmen van de stenen. In het vuur 'offer' je iets van het eten dat je hebt meegenomen voor het kerstdiner op vrijdagavond. Zo verbind jij je met degenen in de wereld die het minder hebben dan jij. Jouw persoonlijke hartwens geef je mee aan de tabak die je in het vuur werpt. Op het altaar bij de ingang van de hut kun je voor jouw belangrijke voorwerpen leggen en hangen; een ring, ketting, krachtsvoorwerp, steen of foto's (geplastificeerd). Nadat je jouw 'verwanten' hebt verwelkomd, kruip je op handen en knieën de hut in en ga je zitten op de plek die voor jou bedoeld is. Zodra de poort gesloten is start de zweethutceremonie.

De zweethutceremonie

De zweethutceremonie bestaat traditioneel uit vier rondes, geleid door de zweethutleider. In deze rondes wordt gezongen, gebeden, gemediteerd en kracht gevraagd, zowel voor jezelf, familie en vrienden, de natuur, de wereld en de kosmos. Een 'ronde' vangt aan met de aankondiging van de hete stenen door de vuurman/vuurvrouw. Hij/zij kondigt de hete stenen aan als 'ancestors' of 'voorouders', omdat de stenen worden gezien als de dragers van de informatie van de aarde. Na de aankondiging schuift de vuurman/vuurvrouw de stenen op een riek de zweethut in. De 'stone-catcher' legt de stenen in de vuurpit midden in de hut. Zodra de poort is gesloten kunnen wij ons in de donkerte in de hut concentreren op dat wat er zich bij ons van binnen afspeelt en mogelijk wil ontvouwen. Wanneer de zweethutleider de hete stenen met water overgiet, kan de informatie uit de stenen zich in de reinigende stoom verenigen met de door de zweethutleider en deelnemers aangeroepen krachten, energieën, gidsen, helpers, engelen en andere ondersteuningsvelden. Zo ontstaat er in de hut een atmosfeer die lijkt op die van een baarmoeder; warm, vochtig, donker, gedragen en vol voedende energie. De zweethut wordt daarom wel de 'Baarmoeder van Moeder Aarde' genoemd. Omdat de hete stenen ook worden gezien als het 'mannelijke vuur, het sperma', kan er in deze 'baarmoeder' in de energieën bevruchting plaatsvinden in dat wat voor een ieder van belang is. Zo zijn alle ingrediënten aanwezig, om jou in staat te stellen een diepgaand proces door te maken van onderzoek, reinigen, ontvangen, helen en transformeren. Een proces dat bij iedere zweethut anders is. Bij deze Kerstzweethut verbinden we ons speciaal met het grote veld van licht en liefde; de Christus-energie. We versterken onszelf met deze energie, maar zenden ook licht en liefde uit naar onze geliefden, de wereld en de Kosmos. Na een indrukwekkend ervaring, kruipen we op handen en knieën aan het einde van de ceremonie als 'herboren' uit de 'baarmoeder van Moeder Aarde'. We koelen ons buiten af met water en heten onszelf opnieuw welkom als 'kind van God en kind van Moeder Aarde'. Hoe lang een zweethutceremonie duurt is niet van belang, omdat het niet aan ons is om dat te sturen. Indianen noemen dit 'Indian time'. Gedurende de ceremonie krijg je regelmatig water met salie te drinken. Ook in het water dat op de hete stenen wordt gegoten zit salie. Zo kan het saliewater en de saliestoom reiniging in je lichaam bewerkstelligen.

Ná de zweethutceremonie

Na de ceremonie halen we de zeilen, dekens en huiden van de hut en ruimen we alles op. Voordat je weer naar huis gaat, nuttigen we met elkaar het kerstdiner dat ontstaat door wat iedereen als creatieve etensbijdrage heeft meegebracht. Wij zorgen voor koffie en thee. Als je wilt is er tijdens het eten gelegenheid om te delen wat de ceremonie van jouw Kerstzweethut jou heeft gebracht. Na het laatste te hebben opgeruimd, afgewassen en schoongemaakt, nemen we gezamenlijk afscheid, zodat iedereen tegelijk kan vertrekken.

Belangrijke informatie voorafgaand aan deelname

Handelingen 24 uur vooraf

Je wordt geadviseerd 24 uur voorafgaand aan de zweethutceremonie geen alcohol te gebruiken. Ook kun je het best op de dag zelf geen koffie drinken en niet te zwaar eten. Eet graag ook geen appels en sinaasappels omdat deze gaan gisten in je buik. Je ondersteunt zo zelf je lichaam en geest om een krachtige reiniging te ondergaan. Bovendien ben je je sterker bewust van jouw deelname aan de zweethutceremonie en verbind je je makkelijker met dat wat deze ceremonie voor jou zou kunnen betekenen. Om de reiniging via de longen optimaal te kunnen laten plaatsvinden adviseren wij rokers om op een zweethutdag als het maar enigszins kan het roken te laten. Op de zweethutplek zelf wordt sowieso niet gerookt. Draag je ringen, oorbellen of piercings, dan kun je deze het beste voorafgaand afdoen. Je kunt ze natuurlijk wel meenemen om op het altaar te leggen of te hangen om de kracht van de zweethutceremonie op te nemen. Het is fijn als je geen parfum, aftershave of deodorant op doet, ook niet na afloop van de zweethutceremonie.

Kosten voor deelname

Volwassenen vanaf 20 jaar betalen voor de zweethutceremonie € 70, jongeren van 15 t/m 19 jaar betalen voor ieder leeftijdsjaar € 3,50 en kinderen van 0 t/m 14 jaar voor ieder leeftijdsjaar € 2. Het voor jou/jullie geldende (totaal)bedrag kan vooraf worden overgemaakt op rekening NL08INGB0001047476 t.n.v. P.J. Houtman te Esch, o.v.v. Kerstzweethut 2018. Voor mensen in een relatie biedt de Kerstzweethut een extra gelegenheid tot verbinding op een diep niveau van liefde en respect. Natuurlijk is het ook leuk om iemand deelname aan de Kerstzweethut cadeau te doen.

Wat is wenselijk en belangrijk om mee te nemen

- Sloffen of dikke sokken voor binnen
- Werkkleding, werkhandschoenen, werkschoenen en indien nodig een regenpak
- Twee grote handdoeken om op te zitten en één handdoek om je af te drogen
- Een badjas of dunne omslagdoek en badslippers voor buiten
- Als je contactlenzen draagt; het opbergdoozje en vloeistof, eventueel je bril
- Een krachtsvoorwerp of andere voor jou belangrijke persoonlijke voorwerpen die je op het altaar kunt neerleggen of hangen
- Jouw creatieve etensbijdrage voor het gezamenlijke kerstdiner
- Wat fruit of iets van jouw meegebrachte eten om te offeren in het vuur
- Een banaan en enkele rijstwafels voor tussendoor
- Eventueel een stuk hout dat onderdeel wordt van het vuur waarmee we de stenen verwarmen en dat ondersteunend kan zijn aan het proces dat jij voor jezelf wenst tijdens de zweethutceremonie

Deelname aan een zweethutceremonie is niet mogelijk voor:

- Iedereen voor wie saunabezoek door een arts is afgeraden. Dit geldt zeker voor mensen met een zwak hart, een hoge bloeddruk en voor hen die een snelle neiging tot flauwvallen hebben.
- Mensen met een sterke emotionele labiliteit.

Vrouwen in hun menstruatieperiode en die zwanger zijn, vragen wij om vooraf met ons contact op te nemen.

Telefoonnummer in noodgevallen

Het telefoonnummer dat jij voor noodgevallen bij jouw dierbaren thuis kunt achterlaten is het mobiele nummer van Peter Houtman: 06-11318125. Vraag hen dit nummer enkel te gebruiken in geval van nood.

Vragen en aanmelding

Mocht er voor jou nog iets niet duidelijk zijn, of wanneer er andere zaken zijn waarover je zorg of twijfel hebt, neem dan contact op met Peter Houtman op 0411-602305 of 06-11318125.

Voor deelname aan een zweethut meld je je aan door een inschrijfformulier volledig ingevuld en ondertekend toe te zenden aan 'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE te Esch (maak voor jezelf altijd een kopie van het inschrijfformulier) of scannen en mailen naar p.houtman@planet.nl. Dit inschrijfformulier kun je downloaden van de website. Geef ook aan met hoeveel volwassenen, jongeren of kinderen je wilt deelnemen en in welke leeftijd.

De dagen en weken na de zweethutceremonie

Wij raden je aan om reeds in te plannen dat je de dagen na de zweethutceremonie tijd, ruimte en energie nodig hebt voor jouw proces van integratie. Het kan zijn dat je meer slaap nodig hebt en dieper zult dromen. Wellicht heb je vrijgekomen emoties te verwerken of tijd nodig om je nieuw opgedane ervaringen, inzichten en verworvenheden te integreren. Voor sommigen een proces dat zich over weken kan uitspreiden, terwijl het bij een ander zich voltrekt zonder dat je het door hebt. Zorg er in elk geval voor dat je voldoende water en kruidenthee drinkt om afvalstoffen af te voeren die mogelijk tijdens jouw zweethutceremonie zijn losgekomen. Een goede opbouw en versterking van je energie doe je met vruchtensappen en gezonde voeding.

Mocht je verdere ondersteuning of begeleiding nodig hebben bij emoties of onderwerpen die zijn aangeraakt tijdens jouw deelname aan de zweethutceremonie, maak dan een afspraak met Peter Houtman voor verdere begeleiding.

Voor nu een bijzonder hartelijke groet en graag tot bij de Kerstzweethut 2018.

***Door de bundeling van de krachten
en de reiniging van de warme stoom
zittend op Moeder Aarde
in de donkerte van de hut
wordt de ruimte 'ruimteloos'
en de tijd 'tijdloos'***

Kijk voor de overige activiteiten van Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving en van 'De Roudonck' op www.peterhoutman.nl of www.deroudonck.nl