

# Leitung



## Michael Krah

geb. 1967, verheiratet,  
2 erwachsene Kinder

Heilpraktiker  
für Psychotherapie

Gestalttherapeut (i.A.)  
(Däumling Institut, Siegburg)

3-jährige Ausbildung  
Potentialorientierte Psychotherapie  
(Dr. Wolf E. Büntig, Hunter  
Beaumont u.a. ZIST)

Arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis in Bonn

Langjährige Erfahrung in der Leitung von  
psychodynamischen Schwitzhütten-Ritualen.

Seit 1994 Teilnahme an traditionellen Zeremonien  
nordamerikanischer Ureinwohner.

Teilnahme und mehrfache Begleitung der Seminarreihe  
„Die Heldenreise des Mannes – Identität und Vision“  
(ZIPAT)

Schulung und Weiterbildung:  
Initiatisch-phänomenologische Therapie (Walter Mauckner)

„In meiner therapeutischen  
Arbeit verbinde ich Ritual  
und psychodynamischen  
Prozess.“



## Michael Krah

Heilpraktiker für Psychotherapie  
**Praxis:** Meckenheimer Allee 67  
53115 Bonn

**Telefon:** 0228 – 50 44 62 80

**Mobil:** 01577 – 634 625 1

[kontakt@praxis-michael-krah.de](mailto:kontakt@praxis-michael-krah.de)

[www.praxis-michael-krah.de](http://www.praxis-michael-krah.de)

# Männerseminare mit Schwitzhütte

Rückbindung an die Kraft der Elemente



[www.maennerschwitzhuette.de](http://www.maennerschwitzhuette.de)



# Männerseminare mit Schwitzhütte

Rückbindung an die Kraft der Elemente

## Diese Seminare...



...sind offen für Männer jeden Alters, die interessiert sind am Erleben von Gemeinschaft, männlicher Energie und Berührbarkeit.

An diesen Seminartagen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Kraft des Männerkreises

und die Begegnung untereinander. Das Betrachten persönlicher Themen geschieht in diesem Rahmen in besonderer Weise. Körperarbeit, Stille und Methoden der Gestalttherapie unterstützen uns dabei.

So wie wir sind, betreten wir später am Tag auch den geschützten Raum der Schwitzhütte, mit den rotglühenden Steinen im Zentrum. Die Kraft der Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde lassen durch ihr Zusammenwirken ein heilsames Feld entstehen. Der heiße, reinigende Dampf steigt auf und berührt das, was in uns lebendig ist.

In dieser dunklen, unmittelbaren und verdichteten Atmosphäre erinnern und erfahren wir uns selbst als Teil der Natur und der Schöpfung.

Was immer hier in den Vordergrund tritt, verdient Beachtung und ist willkommen.



## Die Schwitzhüttenzeremonie...

...ist eines der ältesten Reinigungs- und Rückbindungsrituale für Körper, Geist und Seele. In vielen Kulturen dieser Erde war oder ist dieses Ritual Bestandteil des sozialen Lebens und unterstützt menschliche Entfaltung – insbesondere in Krisen-Zeiten der Veränderung und des Übergangs in eine neue Lebensphase. Die kreisrunde Schwitzhütte besteht aus Weiden- oder Haselnussruten und wird mit Decken völlig verhüllt. Sie symbolisiert das schwarze Licht und den Schoß von Mutter Erde, in den wir zurückkehren um uns zu erinnern, rückzubinden und neu auszurichten. Ein Pfad verbindet die Schwitzhütte mit dem Feuer. Hier werden Steine erhitzt, bis sie rotglühend ins Innere der Schwitzhütte getragen werden.

**Termine:** Sa. 30. Juli 2022 · Sa. 3. Sept. 2022

**Fr. 07. bis So. 09. Okt. 2022**

ausführliche Infos unter:  
[www.maennerschwitzhuetten.de](http://www.maennerschwitzhuetten.de)

**Sa. 26. November 2022**

**Zeiten:** 12:00 bis ca. 21:30 Uhr

**Ort:** Helmeroth (Westerwald)  
(genaue Adresse bei Anmeldung)

**Kosten:** 90 EUR (Tagesseminare)  
(zzgl. 20 EUR für Material- und Platz)

**Kontakt:** Tel: 0228 - 50 44 62 80

**Anmeldung:** [kontakt@praxis-michael-krah.de](mailto:kontakt@praxis-michael-krah.de)

**Hinweis:** Dieses Angebot ist auch für bestehende Teams/Gruppen eine nachhaltige, vertiefende Erfahrung. Bei Interesse bitte nachfragen.