

**Frauenschwitzhütte –  
ein Raum ganz für dich und deine inneren Themen,  
liebevoll gehalten im Kreis von Frauen-  
im Schoß von Mutter Erde**



Wir laden dich ein zur Frauenschwitzhütte nach Wangelkow .

Um diesem wundervollen, transformierenden Ritual noch etwas mehr **Kraft und Tiefe** zu geben wollen wir den gemeinsamen Raum schon am Freitagabend zu beginnen.

So hast du Zeit zum **Ankommen, bei dir selbst, draussen in der Natur und im Kreis der Frauen.**

Sabine Barkowsky und Ute Janda, zwei erfahrene BegleiterInnen, werden diesen Raum liebevoll für dich halten.

Der Freitagabend dient dem Ankommen – wir laden die Kräfte der 4 Qualitäten ein und kommen an mit Feuer, Trommel und Gesang.

Am Samstagmorgen wird es einen **Schwellengang** geben und im Anschluss einen leckeren Brunch. Höhepunkt ist am Samstagabend das **Schwitzhütten – Ritual**.

So viel bewegt sich in uns und braucht Raum und Zeit um gesehen, gefühlt und sortiert zu werden.

Das passiert in der Regel nicht, wenn wir im Aktionsmodus sind. Daher ist es so wichtig, immer mal eine **Auszeit** zu nehmen. Vielleicht das Handy zur Seite zu legen, keine Nachrichten zu hören und ganz tief in dich selbst und den Kreis des Lebens einzutauchen.

## **Loslassen - Einladen - Ausrichten**

Die Natur hilft uns sehr, uns anzubinden an den größeren Kreis des Lebens und aufzutanken. Mutter Erde freut sich das zu nehmen, was an der Zeit ist, losgelassen zu werden. Wir haben das große Feuer, welches uns hilft Dinge zu wandeln.

**Hier draußen hast du Zeit zu schauen, was möchte wachsen, wofür brennst du? Was ist alt und überholt und darf gehen?**

In der Frühjahrshütte im Mai – wenn der Ginsterhügel uns mit seinen gelben Blüten empfängt, ist es eine gute Zeit noch einmal zu schauen, ob alles was sich in Bewegung gesetzt hat im Jahreslauf so stimmig für dich ist. Noch einmal kurz Pause zu machen und einfach da zu sein.

In der Herbsthütte im Oktober laden wir ein zum Feiern und Danken all dem was wachsen durfte.

Du bist herzlich Willkommen, genau so wie du bist und genau da wo du stehst!

In Vorfreude auf die gemeinsame stärkende Zeit im Kreis von Frauen,  
grüßen dich Sabine und Ute

**Ort:** 17440 Wangelkow, Brennesselhof

**Frühlingshütte:** Freitag, den 08.05.2026 ab 17.30 Uhr bis Sonntag den 10.05. ca.13 Uhr

**Herbsthütte:** Freitag, den 16.10. 2026 ab 17.30 Uhr bis Sonntag, den 18.10. ca. 13 Uhr

**Kosten Seminar/ Ritual** zwischen 120 und 300 € nach Selbsteinschätzung

**Übernachtung** inkl. Platzmiete / Nacht  
20 € im Zelt oder Bus/Auto,  
35 € im Gruppenraum

**Verpflegung** (regional/bio) 60 Euro

Sprecht uns an, wenn ihr diesen Beitrag nicht zahlen könnt. Wir finden einen Weg.

**Anmeldung** bis zum 30.04. Frühjahrshütte und bis zum 8.10. Herbsthütte über  
[info@waldundwiese-ev.de](mailto:info@waldundwiese-ev.de) (Plätze sind begrenzt auf 13 Frauen)

**Leitung**

Sabine Barkowsky <https://www.natur-massage-ritual.de/> Tel : 0177 5986843

Ute Janda [www.ute-janda.de](http://www.ute-janda.de) 0176- 96425682

Kontaktiert uns gerne bei Fragen!

