



**Abenteuer- und Bauspielplatz Forcki**  
Eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt Berlin Spree-Wuhle e.V.  
Eldenaerstr. 12/ Forckenbeckplatz  
10247 Berlin/ Tel. 453056690 [www.forcki.de](http://www.forcki.de)



Berlin  
Spree-Wuhle e.V.

## Im Bauch der Mutter Erde

Schwitzhütten Aktion mit Traumreise und Suppe vom Feuer

für Kinder ab 6 – 14 Jahren

auf dem ASP „Forcki“

am Sa 17.05.2025

in der Zeit von 14:00 bis 18:00 Uhr

Die Schwitzhütte ist aus Weiden gebunden und mit Wolledecken abgedichtet. Ins Innere der Hütte werden glühende Steine gelegt, die zuvor in einem separaten Feuer erhitzt wurden. Wir sitzen im Kreis um die Steine, und während wir schwitzen, kommen wir in Kontakt mit den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer. Anschließend können die Kinder sich mit kaltem Wasser abkühlen und wärmen sich bei Tee und einer Traumreise im Ruheraum auf.

Zur Stärkung gibt es als Abschluss eine "Frühlingsuppe" vom Feuer.

Die Kinder sollten gesund sein, und nicht an Herz- und Kreislaufschwäche leiden!



Hiermit erlaube ich meinem Kind \_\_\_\_\_  
an der Schwitzhüttenaktion,  
am Sa, den 17.05.2025 von 14.00 – 18.00  
auf dem ASP Forcki teilzunehmen.

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten/Tel.Nr.

Datum

Mitzubringen sind:

- Badesachen
- Gesundheit
- Handtücher
- Badelatschen oder ähnliches

### INFO

Das Ritual des Schwitzbades wurde unter anderen von Stämmen der nordamerikanischen Indigenen zur körperlichen und seelischen Reinigung durchgeführt.

Das Schwitzhüttenritual ist auch ein Wiedergeburt-Ritual. Symbolisch kehren wir zurück in den Bauch von Mutter Erde, um neugeboren wieder hervorzukommen.

Die Schwitzhütte ist sehr stark mit dem Thema Hingabe verbunden, Hingabe an die Elemente, an den Tod und an das Leben.

Wir lassen Altes, Überflüssiges los und schaffen damit Platz für das Neue.