

Manfred Ritschard & Partner GmbH  
Adligenswilerstrasse 94  
CH-6045 Meggen/Luzern

T +41 41 377 50 02  
F +41 41 377 50 03  
info@manfredritschard.ch  
www.manfredritschard.ch

service design coaching communication

Die Firma Manfred Ritschard & Partner GmbH wurde 2001 gegründet und ist im Handelsregister eingetragen. Sie kooperiert mit einem Netzwerk von erfahrenen und ausgewiesenen Trainern aus unterschiedlichen Fachbereichen.

**Manfred Ritschard** ist diplomierter Betriebsausbilder und diplomierter Tourismus-Experte, Fachhochschuldozent, Managementtrainer, Marketingberater und Moderator und arbeitet in den Sprachen, Deutsch, Französisch und Englisch. Viele Unternehmen mit insgesamt mehreren tausend Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Branchen wurden bereits erfolgreich begleitet und geschult.

Weitere Informationen: [www.manfredritschard.ch](http://www.manfredritschard.ch).



Manfred Ritschard

## Outdoor-Seminare in der Free Spirit Lodge in Sörenberg

### mit Schwitzhütten-Zeremonie nach indianischem Vorbild

#### Themen

- Empathische Konfliktbewältigung im Team
- Visionen und Aufgaben im Leben
- Identität und Integration
- Persönliche Motivation
- Entscheidungen und Commitments
- „Burnout-Prophylaxe“

### **Das Besondere an unseren Outdoor-Seminaren**

Die Teilnahme an den Seminaren kann als eine immaterielle Belohnung für engagierte Mitarbeitende und Ausdruck von Wertschätzung („Educentives“) betrachtet werden. Es sind Events mit starken Erlebnissen und viel Spass, welche dank ihrer Einzigartigkeit nachhaltig wirken und noch lange Gesprächsstoff liefern. Die Teilnehmenden werden (falls gewünscht) bei den Aktivitäten fotografiert oder gefilmt und erhalten die Bilder als Andenken.

Auf innovative und überraschende Weise werden soziale Kompetenzen in der Kommunikation sowie Führungs- und Konfliktlösungskompetenzen vertieft und weiter entwickelt. Gleichzeitig werden Zusammenarbeitswille und Teamgeist gestärkt wie auch die persönliche Motivation im aktuellen Berufsumfeld reflektiert und inspiriert.

## **Die indianische Schwitzhütten-Zeremonie**

Viele Menschen haben grossen Respekt vor Naturvölkern und sehnen sich nach deren Wissen auf dem Weg zur Selbstentfaltung und Identität in der Gemeinschaft. Das Hier und Jetzt erleben - eine der Erfahrungen, die in der Schwitzhütte gemacht werden! Auf dem Gelände der Free Spirit Lodge in Sörenberg („im Wilden Westen von Luzern“) wird eine Schwitzhütte (indianisch „Inipi“) nach Vorbild der Lakota-Indianer gemeinsam gebaut und betrieben. Unter der Leitung von Manfred Ritschard, einem Kenner der Lakota-Zeremonien, können Interessierte mehr über indianische Spiritualität lernen – vorausgesetzt, sie zollen der Zeremonie den nötigen Respekt. Selbsterfahrungsprozesse werden ausgelöst, welche der Gruppe mitgeteilt werden können. Informationen über die Geschehnisse während der Zeremonie bleiben vertraulich.

Ziel der Zeremonie ist die gemeinsame, vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst durch meditative Reflexionen. Die Schwitzhütte ist heute wieder die am häufigsten praktizierte Zeremonie unter der Urbevölkerung Nordamerikas. In ihr sind Grenzerlebnisse in Natur und Gemeinschaft möglich. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, sich in ihrem Schoss zu öffnen. Sie kommunizieren dabei mit ihrem Innersten und erkennen oft neue Werte und Sinn in Beruf und Privatleben oder haben Visionen, wie Sie ihr Leben neu gestalten können. In der Gemeinschaft baut jeder in dem dunklen und heissfeuchten Raum im Wald mentale Kraft auf.

Die Schwitzhütte wird mit glühenden Steinen aufgeheizt und mit Kräutern beräuchert. Danach wird der dunkle Innenraum durch intensiven Wasseraufguss mit Dampf auf eine zeitweise hohe Innentemperatur erhitzt, welche die Teilnehmenden mit Trommeln und gemeinsamem Singen während zwei bis drei Stunden an Grenzerfahrungen heranführt. Die Schwitzhütte wird in dieser Zeit viermal geöffnet, wobei jeweils weitere heiße Steine hereingebracht werden. In den Pausen wird geredet und jeder kann die Schwitzhütte verlassen. Nach der Zeremonie sitzen oder stehen alle zusammen ums Feuer und fühlen sich wie neugeboren - geboren in der Gemeinschaft und voller Energie.

Das Seminar wird bei (fast) jeder Witterung (auch im Winter!) durchgeführt und ist geprägt durch eine sehr unkomplizierte und humorvolle Ambiance.



Die Teilnehmenden eines Schwitzhütten-Seminars werden mit Grund- und Sinnfragen Ihres Lebens konfrontiert. Die ursprüngliche „Inipi-Zeremonie“ basiert auf der Lebensanschauung von Naturvölkern, welche vom Animismus geprägt ist. Diese ganz besondere Seminarform ist jedoch frei von jeglicher religiöser und/oder weltanschaulicher Indoktrination. Eine normale psychische und physische Konstitution wird für die Teilnahme vorausgesetzt.

**Schwitzhütte in Castle Valley bei Moab, Utah, USA**

***Verlangen Sie eine Offerte!***

## Grobprogramm

- Vormittag           Ankunft in Sörenberg (das Postauto von Schüpflheim kommt immer auf die volle Stunde in Sörenberg an, danach 7 Min. zu Fuß bis zur „Free Spirit Lodge“).  
Emotional-kompetente Kommunikation im Team (Seminarraum);  
Erwartungen an den Tag; Grundsätze für die Arbeit im Team, Konflikte und schwierige Kommunikationssituationen, Vermittlung einfacher und wirkungsvoller Techniken für emotional-kompetente Kommunikation; privates und professionelles Rollenverständnis  
Informationen zum Ablauf und zu den Aufgaben rund um den Betrieb der Schwitzhütte; Material, Outdoor-Bekleidung. Aufgabenverteilung, Bau und Bereitmachen der Schwitzhütte (Gestell aus Haselruten, Decken, Schmücken, Feuer bereitmachen etc.)
- Mittagessen in der Free Spirit Lodge
- Nachmittag        Fortsetzung der Bauarbeiten, Anzünden und Unterhalt des Feuers, persönliche Vorbereitung auf die Zeremonie; Gespräche am Feuer; Zubereitung des Abendessens.
- Früher Abend     Gemeinsame Schwitzhütten-Zeremonie unter der Leitung von Manfred Ritschard. Wer nicht in die Schwitzhütte hinein will, kann das Feuer unterhalten, die Steine mit einer Gabel aus dem Feuer nehmen und in die Schwitzhütte tragen – und so ebenfalls an der Zeremonie teilnehmen.
- anschliessend    Baden im Bach, evtl. Duschen, Anziehen  
Verabschiedung oder Abendessen und Übernachtung in der Free Spirit Lodge
- Auf Wunsch       Übernachtung in der Free Spirit Lodge oder draussen rund um das Feuer
- Nächster Tag     Die Teilnehmenden können unter der Leitung von René Peter **Übungen im Hochseilpark** absolvieren und reflektieren.  
Abreise oder verlängerter Aufenthalt

## Bekleidung

Robuste Outdoor-Kleider und Schuhe sowie ein bequemes altes Baumwoll-T-Shirts, Badehose, (Frauen Leggings o.ä.) sowie ein altes dünnes Badetuch für die Schwitzhütte. Die Kleider werden nass, schmutzig und nach Rauch riechen.... Schmuck, teure Uhren und Handy zu Hause lassen.

Die Teilnehmenden werden je nach Witterung im Dreck herumstapfen, sich an einem offenen Feuer aufhalten und in der aufgewärmten feuchten Schwitzhütte in leichter Bekleidung neben einander auf dem mit Sägemehl oder Stroh abgedeckten Erdboden sitzen.

Bis nach der Schwitzhütten-Zeremonie und vor dem Hochseilpark wird kein Alkohol konsumiert.



Free Spirit Lodge Sörenberg

Das Seminar-Event wird auf dem Areal der **Free Spirit Lodge** in Sörenberg (Entlebuch) durchgeführt. Kaffee, Tee, Früchte und Getränke sind den ganzen Tag verfügbar.

**René Peter** ist Inhaber der Free Spirit Lodge, erfahrener Outdoor-Trainer und Betreiber des zur Lodge gehörenden **Hochseilparks**.

Manfred Ritschard und René Peter werden je nach Teilnehmerzahl unterstützt durch weitere fachlich und menschlich kompetente Partner.