

**Beginn: Mittwoch, 20. Februar 2019**

10 Uhr am Flughafen/ Bhf. Östersund oder nachmittags am Bhf. Järpen. Dort wirst Du abgeholt.

**Ende: Samstag, 2. März 2019**

nachmittags Bhf. Järpen oder abends Bhf. Östersund oder Flughafen Östersund Sonntagmorgen 3. März

**Honorar: 880 €**

**Materialkosten: 155 €** Crosscountry- Skier- Miete inkl. Skischuhen und Stöcken verpflichtend oder Schneeschuhe inkl. Stöcken oder Skier, Schuhe, Stöcke selbst mitbringen

**Gruppenpauschale: 660 €** Miete für 1 Nacht in einer Winterhütte bei den gefrorenen Rista-Wasserfällen. [www.ristafallet.de](http://www.ristafallet.de) Dazu 9 Nächte in den nordschwedischen oder samischen Winterhütten und im urigen Gästehaus des Einsiedelhofes, Vollverpflegung, Transferfahrzeuge, Schnee-scooter, etc. Faßsauna in der Vor- und Nachbereitungszeit.

**Weitere Kosten: Flug und/ oder Bahnkosten.** Bei An- und Abreise, die individuell aber in Absprache mit mir gebucht wird, kann evtl. 1 Nacht in Östersund oder Trondheim oder Stockholm notwendig sein. Bitte nachfragen.

**Temperaturen in Nordschweden:**

- 30° bei Eiswind, Schnee und Sonne

+ 5 ° bei Regen und Schneematsch, bedeckt

**Teilnahme:** Anfänger mit Schneeschuhen, Fortgeschrittene mit Cross-Country-Skiern, schweres Gepäck wird mit dem Schneescooter transportiert

**Weitere Unterlagen** zum Seminarablauf und zur Organisation folgen.

## Anmeldung und Kontakt

**Reinhold Hermann Schäfer**

28205 Bremen, Schierkerstrasse 2

Tel.: 0421 440287

Initiationsmentor – Schauspieler - Autor

[info@rschaefer.com](mailto:info@rschaefer.com)

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

**Dr. Ronald Kometer**

81927 München Regina- Ullmann- Str. 56

Tel: 01522 9414955

Mentor für Männer, systemischer Berater, Naturseminarleiter

[info@ronald.kometer.de](mailto:info@ronald.kometer.de)

[www.ronald-kometer.de](http://www.ronald-kometer.de)

# WINTERMEDIZIN

Spezialcoaching

Outdoor und Indoor

für 5 Männer

## Natur - Rituale – Erzählen

mit Schneeschuhen und/oder  
Cross-Country-Skiern und  
Schneescooter unterwegs im  
samischen Naturreservat

*Eine Winterhütte  
wärmt durch die Offenheit  
unserer Herzen*

**Seminarleitung**

**Reinhold Hermann Schäfer**

**Dr. Ronald Kometer**

**sowie Wildhüter**

**Per-Anders Andersson**

**20. Februar – 2. März 2019**

**Schwedisch-norwegisches**

**Zentralgebirge**



In der **Vorbereitungszeit** in den Hütten beim historischen Einsiedlerhof von Wildhüter Per Andersson machen sich Anfänger und Fortgeschrittene mit Schneeschuhen und Skiern erstmal gebiets- und wetterkundig. Abends trifft sich wer will in der wohlthuenden Wärme einer ganz besonderen schwedischen Faßsauna.

In der **Kernzeit** wandern wir über einen zugefrorenen See ins samische Naturreservat zu uralten Waldhütten. Umgeben von der verschneiten Waldwildnis zelebrieren wir dort kreative- schamanische Naturrituale.

In der **Nachbereitungszeit** hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine „**Wintermedizin**“ in einem Erzählritual am wärmenden und nährenden Ofen zu offenbaren.

**Du bist hier richtig, wenn Du**

- **Deinem Körper eine Zeit geruhamer Erholung schenken willst**
- **Die Ur- Kräfte des nordischen Winters: glitzernder Schnee, blauer Himmel und Sonnenlicht, Dunkelheit, klirrende Kälte und eisigen Wind erleben willst**
- **Das Zusammensein in der Männergemeinschaft am wärmenden Feuer in einer schützenden Hütte suchst**
- **In einer „mythopoetischen“ Erzählung/ Gedicht Deine äußeren und innerseelischen Erlebnisse einer winterlichen „Medizinwanderung“ teilen willst.**
- **Deine körperliche und geistige Willenskraft im Zusammenspiel mit Deiner Bereitschaft Dich an die Natur anzupassen erproben willst**



**„... Schläft ein Lied in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort  
und die Welt hebt an zu singen,  
triffst Du nur das Zauberwort“  
Joseph von Eichendorff**



**Zum Gesamttablauf des Seminars:**

Am ersten Abend in der Hütte findet nach dem Abendessen eine zeremonielle Runde zum gegenseitigen Kennenlernen statt.

**Wir erfahren von jedem was ihn besonders interessiert:**

- Wanderungen mit Schneeschuhen und/ oder Skiern
- Innere Ruhe und Entspannung in der Hütte
- Naturrituale und Trommelreisen zum Kraftier
- Die Mythologie alter Naturvölker/ Samen etc. und moderner Core- Schamanismus
- Eisfischen
- Schnee- und Eisskulpturen gestalten
- Vertiefende und geleitete Männerrunden
- Einzelcoachings und individuelle Gespräche
- Feuerholz hacken und rustikale Mahlzeit auf Holzofen kochen
- Vigil (Nachtwache) am Hüttenofen
- Mythopoetische Gedichte verfassen

Die Verbundenheit mit den elementaren Kräften in uns selbst und um uns herum wächst in diesen Tagen

**„Sommer- Herbst- Winter und Frühling  
weisen uns den Weg  
Wer den eisigen Winter kennt  
liebt den warmen Sommer um so mehr!“**