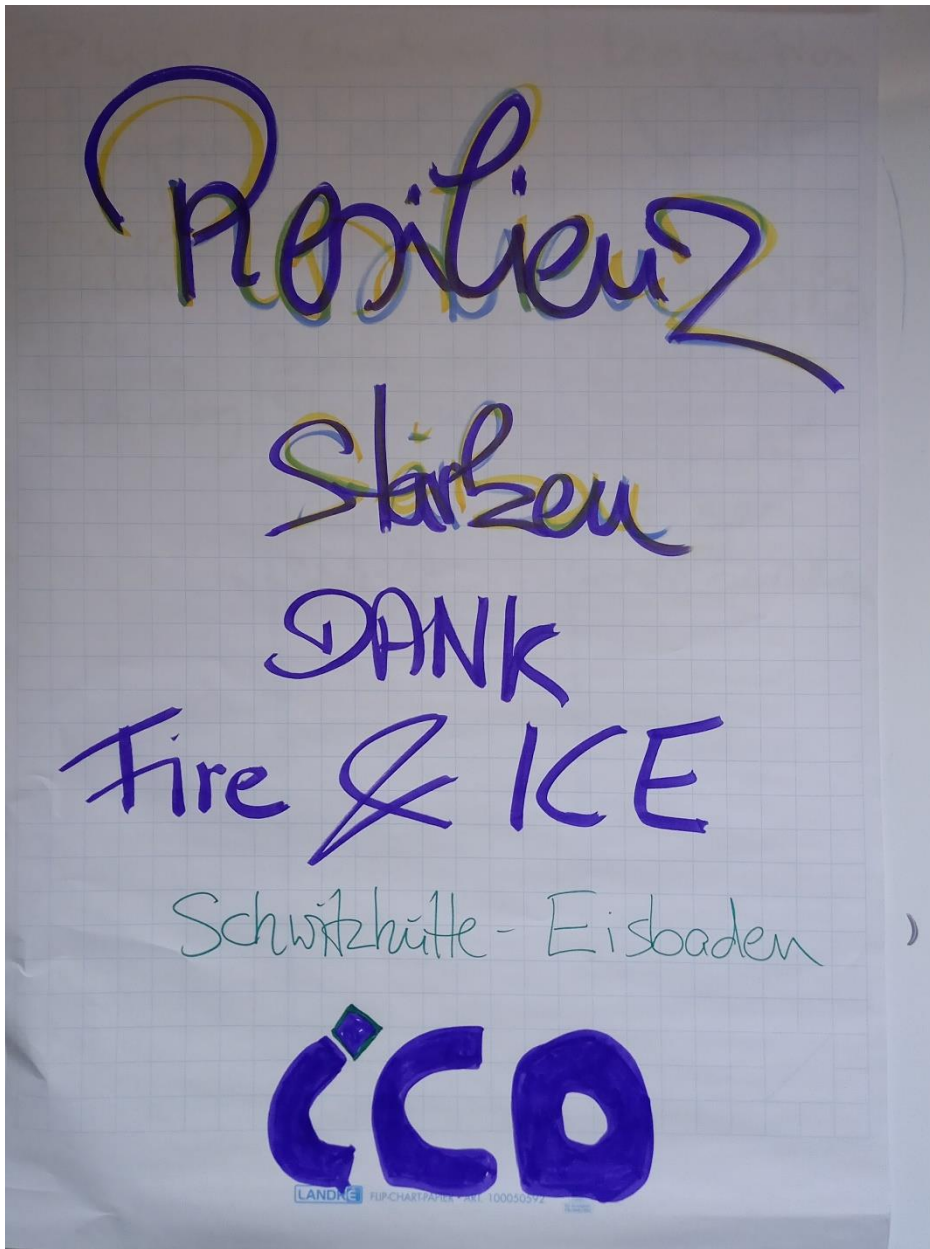


# Resilienz stärken!

## 19. Agiles Allgäuer Netzwerktreffen Mythos Schwitzhütte

26. Januar 2024 | 18.00 – 21.30 Uhr | Live – vor Ort  
oder digital



# Begrüßung & Vorstellung



Peter Tümmers  
v. Schoenebeck

Ingo Tiedemann



Markus Pfeffinger



Lisa Schlamberger &  
Bürohund Nala



Alexander Wacker



# Agenda

- ✓ **Teil 1**  
**Intro, Begrüßung, Selbsterfahrung**  
**Eisbaden**
  
- ✓ **Teil 2**  
**Schwitzhütte theoretisch &**  
**praktisch**
  
- ✓ **Teil 3**  
**Selbststeuerung physisch –**  
**psychisch – neuronal:**
  
- ✓ **Teil 4**  
**pos. Glaubenssatz und DIAMANT**
  
- ✓ **Schwitzhütte & Lagerfeuer**



# Teil 1

## Intro & Begrüßung Peter

☞ Was war dein stärkstes Erlebnis  
mit Hitze oder Kälte?















# Praxiserfahrung - Eisbaden



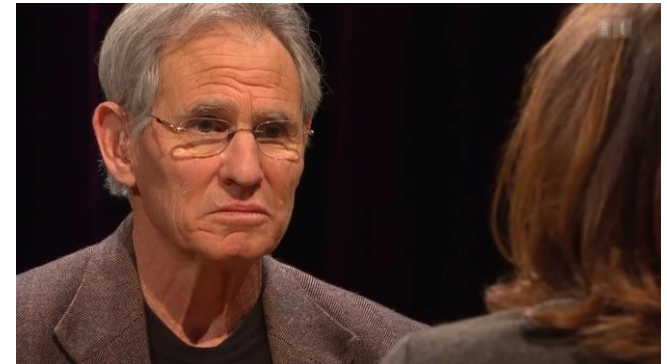
Zeit: 7 Minuten  
Gruppe: 2-3 Personen

# Auswertung – Selbsterfahrung Eisbaden

Was habt ihr empfunden...?

Physis Körper	Emotion Seele	Kognition Geist
<ul style="list-style-type: none"><li>- Schmerz</li><li>- Stechen</li><li>- volle sensorische Wahrnehmung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Präsenz</li><li>- schaltet unter Bedrohung auf Slow Emotion</li><li>- Sinne bleiben scharf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ach du Scheiße ist das wohl kalt</li><li>- Respekt</li><li>- Neugierde</li><li>- Futur Pace</li><li>- Zügelbewusstheit</li><li>ist gar nicht so schlimm</li></ul>

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn



<https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU&t=1s>

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



👉 Hintergrund geben

- **Kneipp**'sche Heillehre
- **Shaolin** Mönche (Hitzeentwicklung durch Meditation)
- **Tummo** Technik nach Milarepa („Meditation der Inneren Hitze“) –Ingo-
- Geschichte der **Schwitzhütte**

## Teil 2

**Schwitzhütte** theoretisch

Ingo & Alex



## Kneipp'sche Heillehre

👉 System (Körper-Seele-Geist ) harmonisieren und ganzheitlich aktivieren

“Der menschliche Körper ist wunderbar, und jeder Teil braucht seine  
Pflege.”



Sebastian Kneipp

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Kneipp - fünf Säulen der Gesundheit:



## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex

## Kneipp Biografie

- römisch-katholischer Priester aus Bayerisch-Schwaben
- Hydrotherapeut und Naturheilkundler
- Wasserkur mit Wassertreten - erst durch ihn populär geworden
- Wörishofen wird durch sein Wirken zum Bad
- letzte Ruhe in Bad Wörishofen



Pfarrer Kneipp in einem Deckengemälde „seiner“ Pfarrkirche St. Justina

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



seine Motivation entsteht...

1848: Lungenschwindsucht - gilt als hoffnungsloser Fall

Durch **Tauchbäder in der Donau** heilt Kneipp sich selbst, nachdem er "Unterricht von Kraft und **Wirkung des frischen Wassers** in die Leiber der Menschen insbesondere der Kranken" von Dr. Johann Siegmund Hahn gelesen hat.

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Shaolin Mönche

- Shaolin: buddhistischer Mönchsordens in China
- bekannt für Fähigkeit, extreme Selbstbeherrschung und tiefe Lebensweisheit
- Kampfkunststil 少林拳(Shàolínquán, „Faust der Shaolin“) - „Shaolin Kung Fu“.
- Kloster = Geburtsstätte des historischen Chan-Buddhismus, Vorläufers des Zen



## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Shaolin - Hitze, die von Innen kommt

Meditationstechnik: "Ba Duan Jin" oder "Acht Brokate".

- acht Übungen mit Fokus auf Atmung und Körperhaltung
- Teilübung "Hände in den Himmel heben" soll helfen, die Körperenergie zu erhöhen und die Hitzeentwicklung im Körper zu fördern.

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Shaolin – Meditationstechnik: “Ba Duan Jin” / “Acht Brokate”:



## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



optional: Meditationstechnik: "Ba Duan Jin" oder "Acht Brokate":

Übung "Hände in den Himmel heben":

- Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander und den Armen an den Seiten.
- Atme tief ein und hebe gleichzeitig die Arme über den Kopf, bis die Handflächen nach oben zeigen.
- Halte den Atem an und stelle dir vor, dass du die Energie des Himmels in deinen Körper aufnimmst.
- Atme langsam aus und senke die Arme wieder auf Schulterhöhe.
- Wiederhole die Übung mehrere Male.

Bitte beachte, dass es wichtig ist, die Übungen langsam und bewusst auszuführen und auf deinen Körper zu hören. Wenn du dich unwohl fühlst oder Schmerzen hast, solltest du die Übung abbrechen und dich ausruhen.



## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Tummo Technik nach Milarepa („Meditation der Inneren Hitze“) Ingo

- Ursprung der Praxis
- Bestandteile
- Erfahrungen/Geschichten.



## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



## Geschichte der Schwitzhütte

- Schwitzhütte = Ritual vor allem indigener Kulturen Nord- und Mittelamerikas
- ähnliche Bauten in Irland
- rituellen Bedeutung, heilende und hygienische Zwecke
- ab dem 19. Jahrhundert oft erwähnt: Inipi Schwitzhütten der Lakota Indianer
- Lakota in den 1890er Jahren in Reservate gezwungen - Ritual gerät unter Druck, in den USA seit 1873 als religiöse Handlung ausdrücklich verboten.
- im "Untergrund" weiter ausgeführt
- Liberalisierung erst in den 1930er-Jahren

## Teil 2

### Schwitzhütte theoretisch

Ingo & Alex



Gerüst einer Schwitzhütte der Ojibwe am Lake Superior, Kanada



Schwitzhütte der Hoopa, Kalifornien, 1923



Schwitzhütte in Columbia 1937



# Teil 2

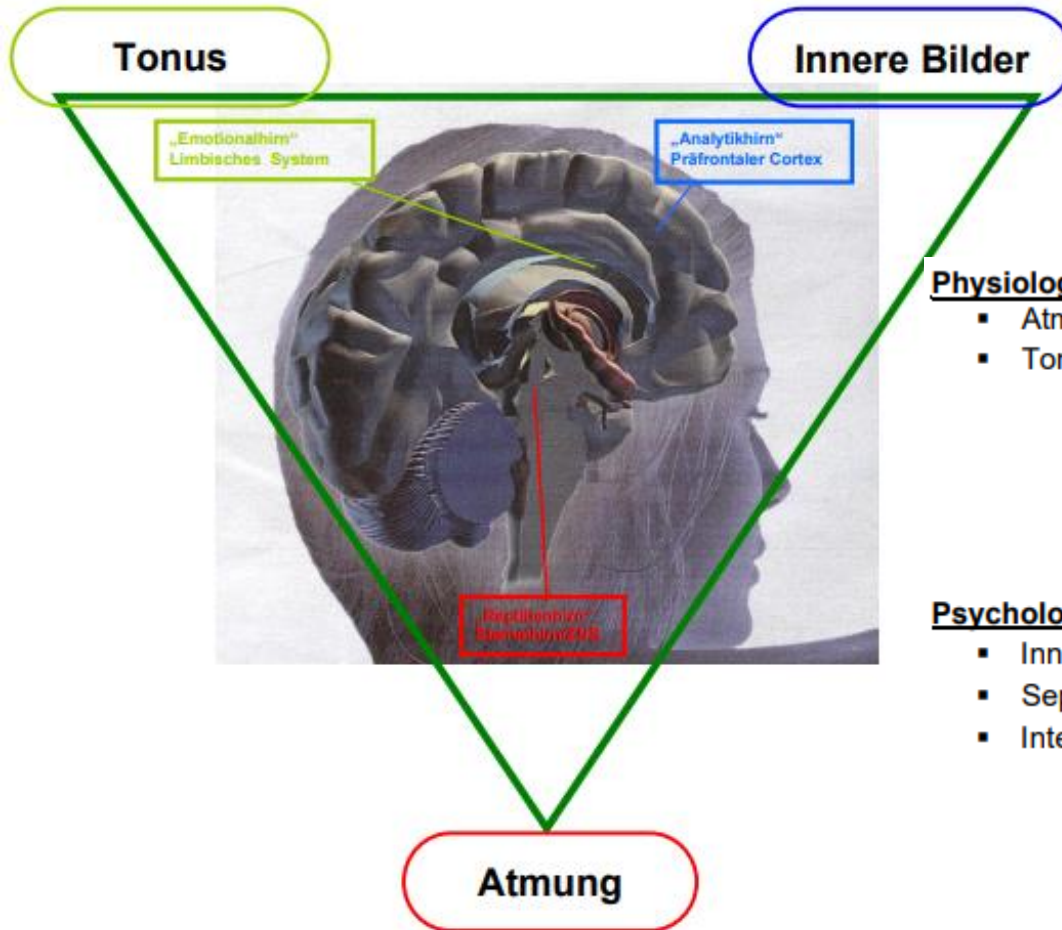
## Schwitzhütte praktisch

Michael



# Teil 3

## Physisch – psychisch - neuronal



### Physiologisch:

- Atmung → - Parasympathikus – Atmung
- Tonus → - Wärmen und Durchhängen
- Kreuzkoordinativer Tonusabbau (Ballspiel, Jonglieren, Kickern)
- „Schumi – Reflex“
- Progressive Relaxation nach Jacobson

### Psychologisch:

- Innere Bilder (Ressource–Anker, Exzellenz-Anker)
- Separatoren (Rituelles „Film stoppen“)
- Internaler Disney – Dialog (innere Ansprache)

Mentalarbeit „Innere Bilder“

# Teil 4

## Glaubenssatzarbeit

Ingo



Phänomen Musterbildung:



- Morgenstern – Abendstern - Zwergelstern
- Weiss & rot

Glaubenssätze & Glaubenssatzsysteme – Änderung über Körper – Seele – Geist

Schreibt eure Glaubenssätze auf:

rote Karte = negative oder limitierende Glaubenssätze

grüne Karte = positive oder bestärkende Glaubenssätze (Ressource-Anker)

# Was ist Dein persönlicher Diamant des heutigen Abends?





[Bilder vom Netzwerktreffen](#)

Bis zum nächsten Mal!