



**Peter Houtman**  
Therapie Training Coaching  
Natuurbeleving

# Aanvullende informatie over de zweethutdag

## Zweethutteam

Een enthousiast en betrokken zweethutteam biedt jou als deelnemer op respectvolle en liefdevolle wijze zorg en ondersteuning gedurende de zweethutdag. Peter Houtman leidt de zweethutceremonies. Hij werkt ruim 27 jaar full-time als trainer, therapeut, coach, inspirator, supervisor, zweethut-, vuurloop- en Vision Questleider. Zijn belangrijkste werk bestaat uit het begeleiden van mensen bij hun onderzoek naar hun zielsbestemming en het uitdragen er van.

De vuurmannen en vuurvrouwen hoeden het vuur en doen de verzorging van alles buiten de hut. Vuurmannen zijn: Peter Kokkeler, Tonnie Groeneboom, Wim Verhoeven, Wil Schenning, Henk Rotman en Sjors Frielink. Op dit moment is er ruimte voor nieuwe vuurvrouwen om ons team te komen versterken. Bij de zweethutceremonies zijn meestal twee vuurmannen en/of vuurvrouwen aanwezig.

## Vóór de zweethutceremonie

Na een kort welkomstritueel vragen wij je te helpen bij het afdekken van de hut. Mocht je tussendoor iets willen eten, neem dan rijstwafels en bananen mee. Veel andere vruchten gisten in je maag waar je mogelijk last van krijgt. Tijdens de steenceremonie eren wij de stenen en geven ze onze intenties mee. Na het aansteken van het vuur dragen de vuurmannen/vuurvrouwen de verdere zorg voor het opwarmen van de stenen. In het vuur 'offer' je iets van het eten dat je hebt meegenomen voor de maaltijd na afloop van de ceremonie. Met dit offeren verbind je je met anderen in de wereld die het minder hebben dan jij. Jouw persoonlijke hartwens geef je mee aan de tabak die je in het vuur werpt. Op het altaar bij de hut leg of hang je jouw belangrijke voorwerpen; een ring, ketting, krachtsvoorwerp, steen of foto's (geplastificeerd). Voordat je de hut ingaat of bij aankomst op ons terrein, reinigen de vuurmannen/vuurvrouwen je aura met de rook van salie en heten jou, jouw lichaam, geest, hart en ziel van harte welkom. Nadat jij jouw 'verwanten' hebt verwelkomd, kruip je de hut in en ga je zitten op 'jouw' plek voor deze ceremonie.

## De zweethutceremonie

De zweethutceremonie bestaat traditioneel uit vier rondes. Hierin wordt gezongen, gemediteerd en kracht gevraagd, zowel voor jezelf, familie en vrienden, de natuur, de wereld en de kosmos. Een 'ronde' vangt aan met de aankondiging van de hete stenen door de vuurman/vuurvrouw. Hij/zij kondigt ze aan als 'ancestors' of 'voorouders', omdat de stenen worden gezien als oude dragers van de informatie van de aarde. Na de aankondiging schuift de vuurman/vuurvrouw de stenen op een riek de hut in naar de vuurpit. Zodra de poort is gesloten kunnen wij ons in de donkerte in de hut concentreren op dat wat zich bij ons van binnen afspeelt. Wanneer de zweethutleider de hete stenen met water overgiet, kan de informatie uit de stenen zich in de reinigende stoom verenigen met de aangeropen krachten en energieën. In de hut ontstaat een atmosfeer die lijkt op die van een baarmoeder; warm, vochtig, donker, gedragen en vol voedende energie. De zweethut wordt daarom wel de 'baarmoeder van Moeder Aarde' genoemd. Zo zijn alle ingrediënten aanwezig om jou een diepgaand proces te laten doormaken van onderzoek, reinigen, helen, ontvangen en transformeren. Een proces dat bij iedere zweethut anders is. Gedurende de ceremonie drink je water met salie. Ook in het water dat op de hete stenen wordt gegoten zit salie. Dit saliewater en de saliestoom kunnen zo de reiniging in je lichaam bewerkstelligen. Na een indrukwekkende ervaring kruip je op handen en knieën als 'herboren' uit de 'baarmoeder van Moeder Aarde'. Je koelt je buiten af met water en heet jezelf opnieuw welkom als 'kind van God en kind van Moeder Aarde'. Hoe lang een zweethutceremonie duurt is niet van belang omdat het niet aan ons is om dat te sturen. Indianen noemen dit 'Indian time'.

## Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving

Als docent ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)

AGB Praktijkcode 90004204, BTW-id-nummer NL001505581B65, KvK 17240482

IBAN: NL08INGB0001047476 t.n.v. PJ Houtman Esch, BIC: INGBNL2A

'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch, Tel 0411-602305, E: [info@peterhoutman.nl](mailto:info@peterhoutman.nl) / [p.houtman@planet.nl](mailto:p.houtman@planet.nl), [www.peterhoutman.nl](http://www.peterhoutman.nl) / [www.deroudonck.nl](http://www.deroudonck.nl)

## **Ná de zweethutceremonie**

We halen de zeilen, dekens en huiden van de hut en ruimen alles op. Voordat je weer op pad gaat nuttigen we de maaltijd die ontstaat door wat iedereen heeft meegebracht. Als je wilt is er tijdens het eten gelegenheid om te delen wat de ceremonie jou heeft gebracht. Na het laatste te hebben opgeruimd en schoon-gemaakt, nemen we gezamenlijk afscheid zodat iedereen tegelijk kan vertrekken.

## **Belangrijke informatie voorafgaand aan deelname**

Een zweethutdag duurt van 09.00 tot ongeveer 18.30/19.00 uur. Het is fijn als je er om 08.45 uur bent!

### **Handelingen 24 uur vooraf**

Je wordt geadviseerd 24 uur voorafgaand aan de zweethutceremonie geen alcohol te gebruiken. Ook kun je het best op de dag zelf geen koffie drinken en een licht ontbijt nemen. Je ondersteunt zo zelf je lichaam en geest om een krachtige reiniging te ondergaan. Bovendien ben je je sterker bewust van jouw deelname aan de zweethutceremonie en verbind je je makkelijker met dat wat deze ceremonie voor jou kan gaan betekenen. Om de reiniging via de longen optimaal te kunnen laten plaatsvinden adviseren wij rokers om op een zweethutdag als het maar enigszins kan het roken te laten (Op de zweethutplek en andere delen van ons terrein wordt sowieso niet gerookt). Draag je ringen, oorbellen of piercings, dan kun je deze het beste 's morgens vroeg afdoen. Je kunt ze natuurlijk wel meenemen om op het altaar te leggen of te hangen, om de kracht van de zweethutceremonie op te nemen. Het is fijn als je op deze dag thuis al geen parfum, aftershave of deodorant opdoet of een sterk geurende zeep gebruikt. Graag ook niet na afloop van de zweethutceremonie.

### **Wat is wenselijk en belangrijk om mee te nemen**

- Stoffen of dikke sokken voor in de trainingsruimte/yurt
- Werkkleding, werkhandschoenen, werkschoenen en indien nodig een regenpak
- Twee grote handdoeken om op te zitten en één handdoek om je af te drogen
- Een badjas of dunne omslagdoek en badslippers voor buiten
- Een dunne omslagdoek en/of slip indien je deze wilt aanhebben in de hut. In principe doen wij de zweethutceremonie naakt, met als uitgangspunt dat dit jouw meest oorspronkelijke natuur is.
- Voor jongeren: Indien je dit graag wilt; een sportbroek, zwemkleding, slip of omslagdoek
- Als je contactlenzen draagt; het opbergdoosje en vloeistof, eventueel je bril
- Een krachtsvoorwerp of ander voor jou belangrijk persoonlijk voorwerp dat je op het altaar kunt neerleggen of ophangen
- Jouw creatieve etensbijdrage voor de gezamenlijke maaltijd ná de zweethutceremonie; salade, hartige taart, sap, broodjes etc. Wees creatief!
- Wat fruit of iets van jouw meegebrachte eten om te offeren in het vuur
- Een banaan en enkele rijstwafels voor tijdens de uitleg over de zweethutceremonie
- Het bedrag voor deelname als je dit nog niet hebt overgemaakt
- Brandhout van welke soort dan ook is altijd welkom. Echter geen hout dat is geleverd, geïmpregneerd, geplastificeerd of verlijmd.

### **Telefoonnummer in noodgevallen**

Voor noodgevallen geldt het mobiele nummer van Peter Houtman: 06-11318125. Laat dit mobiele nummer graag thuis achter bij jouw dierbaren en vraag hen dit nummer enkel te gebruiken in geval van nood!

## **De dagen en weken na de zweethutceremonie**

Wij raden je aan om de dagen na de zweethutceremonie tijd, ruimte en energie in te plannen voor jouw proces van integratie. Omdat een zweethutceremonie vaak een sterke werking heeft op de controle-systemen in hoofd en nek, komt het heel soms voor dat iemand na de zweethutceremonie hoofdpijn krijgt, misselijk is of extra moe is. Weet dat je juist dan een krachtige ondersteuning hebt gekregen om eventuele vastzittende patronen te doorbreken. Voor de meeste mensen geldt dat je meer slaap nodig hebt en dieper zult dromen. Wellicht om vrijgekomen emoties te verwerken of juist nieuw opgedane ervaringen, inzichten en verworvenheden te integreren. Voor sommigen een proces dat zich over weken kan uitspreiden. Zorg dat je voldoende water en kruidenthee drinkt om afvalstoffen af te voeren die mogelijk zijn losgekomen. Een goede opbouw en versterking van je energie doe je met vruchtensappen en gezonde (biologische) voeding. Mocht je verdere ondersteuning of begeleiding nodig hebben bij emoties of onderwerpen die zijn aangeraakt tijdens jouw deelname aan de zweethutceremonie, maak dan een sessieafspraak met Peter Houtman.