



**EASYMIND**

Stefan Sebath . Mentaltraining

ZUM FEUERLAUF SEMINAR

„Dem, der die Glut einmal hinter sich gelassen hat, steht eine neue gedankliche Welt bevor.“

# „ÜBER DIE GLUT“ SEMINAR ZUM FEUERLAUF

STEFAN SEBATH  
EASYMIND . Mentaltraining  
DGKP & Diplomierter Mentaltrainer  
T: +43 650/721 79 45 . E: ssebath@easymind.at  
www.easymind.at

Bankverbindung: Stmk. Bank u. Sparkassen AG  
Konto Nr.: 02501404673 . BLZ: 20815  
BIC: STSPAT2G . IBAN: AT722081502501404673

# INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. GESCHICHTE DES FEUERLAUFS	4
3. ZAHLEN, DATEN, FAKTEN	4
4. ABLAUF EINES FEUERLAUFSEMINARS	5
5. VORINFORMATION FÜR DIE TEILNEHMER	6
6. SCHLUSSWORT	6



# 1. EINLEITUNG

Was erfolgreiches Mentaltraining im menschlichen Körper bewirkt, lässt sich eindrucksvoll mit einem Lauf über 800 Grad Celsius heiße Kohlen beweisen.

## **Eine unglaubliche Leistung und ein unvergessliches Erlebnis!**

Beim Feuerlauf werden die mentalen Grundtechniken hoch effizient eingesetzt.

Innerhalb von wenigen Stunden lernen die Teilnehmer, sich völlig auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Das Ziel, über die Glut zu gehen.

Für mich ist der Feuerlauf ein Beweis dafür, dass man die Kraft der eigenen Gedanken gezielt steuern kann, um so, ein anscheinend unmögliches Ziel zu erreichen.

Die mentalen Techniken können auch sofort in den Alltag, ins Berufs- und Familienleben integriert werden. Die Worte „es geht nicht“ ,oder „das schaffe ich nicht“, bekommen nach einem Feuerlauf eine ganz andere Bedeutung. Denn Stärkung des eigenen Selbstwertes und somit das Wissen, dass nichts unerreichbar ist (wenn man es wirklich will), sind für mich Erfahrungen, die ich beim Feuerlauf immer wieder als beeindruckend erlebe. Zusätzlich wird der Teamgeist, durch ein Feuerlaufseminar neu entfacht und verstärkt. Dadurch, dass man zusammen als Team die Glut überschreitet, werden Gefühle bzw. Bedürfnisse, wie Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung, vertieft.

## **Was steckt dahinter?**

Es gibt sehr viele Theorien über die Kunst des Feuerlaufs, oft von Menschen, die selbst noch nie gelaufen sind. Die bekannten, so genannten „logischen Theorien“ können nicht wissenschaftlich hinterlegt werden, denn sie müssten ja auch den Nagelbrett-Effekt der Yogis erklären können, oder warum man mit bloßen Füßen unverletzt über Glasscherben gehen kann. Auch die berühmten Shaolin-Mönche zeigen immer wieder, wie sie mit Wassereimern auf den Schultern ganz langsam über aufgestellte scharfe Messer gehen, oder sich Speerspitzen an der empfindlichsten Stelle am Hals ansetzen und damit Autos anschieben - wobei sie selbst völlig unverletzt bleiben.

Sicher ist aber, dass eine professionelle mentale und trancefördernde Vorbereitung notwendig ist.

**Diese Vorbereitung muss sehr gewissenhaft und fachmännisch durchgeführt werden, um Verbrennungen vollkommen auszuschließen.**



## 2. GESCHICHTE DES FEUERLAUFES

Das Feuerlaufen ist uralte und wird in vielen Religionen und Kulturen geschildert. Erstmals schriftlich festgehalten wurde diese Zeremonie in Indien. Zwei Yogis bereiteten einen 14 Meter langen Glutteppich und gingen darüber.

Die Kahunas auf Hawaii sollen es geschafft haben, unverletzt über noch glühende Lava zu schreiten (mind. 1.000 Grad Celsius). Die heiligen Männer auf den Fiji-Inseln laufen unverletzt über glühende Steine, die sie vorher vier Tage und drei Nächte im Feuer erhitzt haben. In Ekstase tanzen in Hongkong Männer übers Feuer. Indische Yogis, aber auch ganz normale indische Büsser gehen auch heute noch barfuß über die Glut.

Im Norden von Spanien, fast an der Grenze zum Baskenland, wird seit ewigen Zeiten in der Nacht von St. Johannis (23. Juni) die Zeremonie des Feuerlaufs durchgeführt. Bei diesem Feuerlauf (paso del fuego) dürfen nur die Einwohner des Ortes über die glühenden Kohlen gehen. Der Glutteppich ist 15 bis 20 Zentimeter hoch und etwa sechs Meter lang. Er entsteht durch das Verbrennen von zwei Tonnen Eichenholz.

Die Feuerläufer (pasadores) gehen über den Glutteppich (hoguera) und sinken oft bis zum Knöchel ein.

In Bulgarien laufen oder tanzen am Konstantin-Tag (21. Mai) Frauen barfuß mit Ikonen in den Händen über glühende Kohlen (ein Frühlingsfest). Auch auf Bali und Sri Lanka finden Feuerläufe innerhalb religiöser Feiern statt. In Nord-Griechenland tanzen die Anastenarides zu Ehren der Heiligen über das Feuer. Stundenlange Gebete und Gesänge sowie rhythmische Tänze haben die gleiche Wirkung wie eine Feuerlauf-Meditation mit integriertem Mentaltraining.

## 3. ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Die Temperatur der glühenden Kohlen beträgt laut verschiedenen Messungen bei Feuerläufen zwischen + 650 und + 900 Grad Celsius. Zum Vergleich: Lava hat beim Austritt aus dem Vulkan eine Temperatur von + 800 bis + 1.200 Grad Celsius. Der Weltrekord im Feuerlaufen liegt derzeit bei einer Streckenlänge von 285 Metern. Dieser Rekord wurde in Radenthein in Kärnten aufgestellt. Die Vorbereitung dazu dauerte drei Tage. Für die Glutstrecke von 285 Metern wurden 80 Festmeter Buchenholz benötigt und ein Lauf dauerte mehr als vier Minuten.

Diese Tatsache widerlegt auch eindeutig jene Theorien, welche behaupten, dass deshalb keine Verbrennungen auftreten, weil die Feuerläufer nur eine Sekunde Fußkontakt mit der Glut haben.

(vgl. <http://www.feuerlaufen.info/index2.htm>)



### 3. ABLAUF EINES FEUERLAUFSEMINARS

Die im Folgenden beschriebene Seminarstruktur ist dynamisch und wird auf die TeilnehmerInnen und Wetterbedingungen am Seminartag abgestimmt. Auch die Pausen werden auf Wunsch der Feuerläufer flexibel gestaltet.

- **Die Grundsätze des erfolgreichen Mentaltrainings kennen lernen.**
- **Gemeinsamer Aufbau der Feuerstelle und anschließendes Entzünden.**
- **Übungen zur Vitalisierung bestimmter Körperregionen, unter anderem richtiges Atmen und Vibrationstechniken.**
- **Gedanklicher Lauf über die Glut bzw. Meditation.**
- **Die letzten Vorbereitungen im Sinne von Selbst- und Gruppenmotivation.**
- **Der Lauf über die Glut.**
- **Einsatz von Ankertechniken.**
- **Gemeinsames Ausklingen und Wirkenlassen.**



VORBEREITEN



DIE GLUT



DER LAUF ÜBER DIE GLUT

## 4. VORINFORMATION FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

- Die Teilnahme am Feuerlauf bzw. der eigentliche Lauf über die Glut ist ausnahmslos freiwillig. Durch die professionelle Vorbereitung jedes einzelnen Teilnehmers stellt sich meiner Erfahrung nach fast nie die Frage: „Soll ich, oder nicht ?“. Wenn es doch soweit kommt, wird ein „Nein“, gleich wie das „Ja“, akzeptiert und wertgeschätzt.
- Vor und während der ganzen Veranstaltung ist der Konsum von Alkohol, bewusstseinstrübender Medikamente oder anderer Noxen zum eigenen Wohl untersagt.
- Durch den Funkenflug beim Entfachen und Abbrennen des Holzscheites kann es bei Kleidungsstücken zu Schäden kommen.
- Da der Feuerlauf bei fast jedem Wetter stattfindet, sind festes Schuhwerk, warme Kleidung, eine Windjacke sowie eventuell auch ein Regenschutz zu empfehlen.
- Die Seminardauer beträgt ungefähr sieben Stunden.
- Achtung: Bei einem Feuerlaufseminar sind Lachanfänge, gute Stimmung, Hochgefühle, der Wille, die ganze Welt zu umarmen, Gruppendynamik... ganz normale Prozesse.

## 5. SCHLUSSWORT

Wie ich in meiner Einleitung schon erwähnt habe, ist der Feuerlauf für mich die höchste Disziplin im Mental- und Motivationstraining, und so wird sie auch von mir als Trainer behandelt. Umso wichtiger ist es, die Kunst des Feuerlaufens nicht nur als Attraktion oder große Show zu sehen.

Bei meinen Feuerlaufseminaren gibt es nur einen, der im Mittelpunkt steht, und das ist der Teilnehmende selbst. Die Kunst, seine Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren um somit ein angestrebtes Ziel zu erreichen, ist die grundlegende Methodik im Mentaltraining. Bei einem Feuerlauf wird die hohe Wirksamkeit der selbstständigen, bewussten Gedankensteuerung innerhalb von Stunden mit allen Sinnen wahrgenommen und erlebt. Ein hoch motivierendes und unvergessliches Ereignis!

### ZUM FEUERLAUF SEMINAR

„Dem, der die Glut einmal hinter sich gelassen hat, steht eine neue gedankliche Welt bevor.“

ÜBER DIE GLUT . © Copyright by EasyMind Mentaltraining Stefan Sebath . Fotos: Mag. Ruth Rämbitsch . 2013 Alle Rechte Vorbehalten

STEFAN SEBATH  
EASYMIND . Mentaltraining  
DGKP & Diplomierter Mentaltrainer  
T: +43 650/721 79 45 . E: ssebath@easymind.at  
www.easymind.at

Bankverbindung: Stmk. Bank u. Sparkassen AG  
Konto Nr.: 02501404673 . BLZ: 20815  
BIC: STSPAT2G . IBAN: AT722081502501404673