

Lützelhuus Retreats und Auszeiten
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch

Ganzheitlich reinigen und den Stoffwechsel aktivieren

AYURVEDA DETOX 3 TAGE

Willkommen bei uns zu einem heilsamen Ayurveda Detox Retreat, das deinen Körper, Geist und deine Seele in einen Zustand von ruhevoller innerer Balance und Wohlbefinden führt.

Das Ziel dieser Tage ist dein inneres mentales, emotionales und physisches Gleichgewicht. Dein Körper wird sanft von Stoffwechsel-Endprodukten (Ama-Schlacken) gereinigt und du wirst dich wieder vital und leicht wahrnehmen und mit neuer Energie in deinen Alltag zurückkehren. Während dieser Tage erhältst du persönliche Rezepte und Detox-Empfehlungen, um deine Kur zu Hause für weitere 5 - 7 Tage fortzuführen.

Die zeitlose Weisheit des Ayurveda stimmt ihre Empfehlungen auf deine individuelle Konstitution (Dosha-Kombination) ab, berücksichtigt hierbei auch Tages- und Jahreszeiten und unterstützt dich durch natürliche Kräuter zum Einnehmen, stoffwechselanregende Gewürztees, eine warme Wassertrinkkur sowie Impulse zum zeitweisen Auslassen einer Mahlzeit (Intervallfasten).

Am Morgen laden wir – Heike und Christoph – dich zum sanften Mobilisieren deines Körpers und zu Achtsamkeitsübungen ein. Zwischen den Mahlzeiten bekommst du deine Behandlungen und hast Zeit für ein entspanntes SEIN im gemütlichen Haus und bei Spaziergängen in der kraftvollen Natur rund um das historische Lützelhuus.

Zu Beginn des Retreats bestimmt Heike deine ayurvedische Konstitution (Vata, Pitta, Kapha in Anteilen). Je nach deiner Konstitution erhältst du zwei Massagen mit anregenden Rohseidenhandschuhen oder nährend-aufbauende Ölmassagen sowie tägliche basische Fussbäder.

Die ruhige, kraftvolle Umgebung am Rande des Naturreservats Lützelsee und die erdende Energie des urchigen Lützelhuus unterstützen ein Aufatmen deines ganzen Systems.

Wir, Heike und Christoph, leben und lieben den Ayurveda und sind erfahrene Begleiter und Therapeuten. Unsere ayurvedische Lebensweise ist an unsere westliche Lebensart angepasst und beinhaltet weit mehr als nur Ernährung und Massagen. Lass dich überraschen!

In einer kleinen, feinen Gruppe mit max. vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern betreuen wir dich sehr individuell und gehen auf Fragen, Anliegen und Wünsche achtsam ein.

Wir freuen uns sehr auf dich ♡



Lützelhuus Retreats und Auszeiten
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch

Im Preis enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservat Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedische, vegetarische Detox-Vollpension[1] (saisonal & regional) • Sanfte Morgenübungen • Am Abend Meditation/ Körperreise/Klangschalen/Ausklang (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zwei ayurvedische Behandlungen[2], auf deine Konstitution und aktuelle Themen abgestimmt: Stirnölguss, Klangschalenbehandlung, Garshan-Trocken-handschuhmassage, Ölmassage • Basische Fussbäder • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Ayurvedische Rezepte • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für DICH • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Leihvelos
Hinzubuchbar: Seelenarbeit bei Christoph



Termine 2027

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
18. - 21. März | 14. - 17. Oktober

Preise

CHF 1'100 im Einzelzimmer
- CHF 135 bei Übernachtung zu zweit im DZ
- CHF 270 bei Übernachtung ausserhalb (Zimmer 50 m vom Haus entfernt) oder im Camper (Stellplatz unter Büschen vor dem Haus)

12 % Frühbucher-Rabatt bis 42 Tage vor Beginn des Retreats

Info und Anmeldung

Heike Klingebiel
heike@luetzelhuus.ch
Tel: +41 (0) 55 244 50 80
Tel: +41 (0) 78 685 75 85
(Mobil, SMS, WhatsApp)

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau
2: EMR- und EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massagen