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

Eine kleine Kur und Reise zu Dir Selbst

AYURVEDA ESSENZ BEWUSSTSEIN 3 TAGE

«Ich möchte mehr ich selbst sein! Mich verstehen, mich gesund ernähren und mit mir verbunden leben. Ich möchte tun, was mir entspricht, und beherzt das sein lassen, was mich schwächt. Ich möchte mehr innere Stärke, Lebensfreude und Leichtigkeit. Und ich könnte gut eine wohlige Auszeit für mich gebrauchen ♡»

Willkommen zu einem hochwertigen Retreat im Lützelhuus, das die erdende Kraft des Ayurveda mit der Suche nach deiner Essenz verbindet. Verbringe drei ganze Tage mit uns in einem feinen, persönlichen Kreis von vier bis fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Tage beginnen mit warmem Zitronenwasser, sanftem Yoga und Achtsamkeitsübungen vor dem Frühstück. Dreimal täglich kochen wir mit viel Liebe eine leicht verträgliche und stärkende Kost für dich. Am Vormittag treffen wir uns im Kreis zum Meditieren und zu Übungen, die dich in deine Mitte bringen und mit dir selbst verbinden. Vor und nach dem Mittag ist Zeit für dich, zum Spazieren durch das liebliche Naturschutzgebiet voller Störche, Singvögel und Wildtiere, zum Verweilen im Garten oder in der Bibliothek des Hauses, zum Ruhen oder zum Austausch. Im Preis inbegriffen ist eine ayurvedische Massage, die du an einem der Nachmittage geniessen kannst. Nach dem Abendessen treffen wir uns zu einem ausklingenden Abendprogramm, das die Erfahrungen des Tages integrieren hilft. Wir beide, Heike & Christoph, sind bei allen Essen zugegen. Zumeist bildet sich schon von Beginn an eine wohlig unterstützende Gemeinschaft, die zusammen durch die Tage geht, sich gegenseitig sieht, trägt und achtet.

Ayurveda ist mehr als nur eine sinnlich berührende Öl-Massage und schmackhaft gewürztes Essen. Die ayurvedische Weisheitslehre sieht den Menschen als Ganzes und zeigt uns, wie wir unsere eigene Energie-Konstitution erkennen, wie wir, auf diese abgestimmt, wohltuende, leicht verdauliche Nahrung zubereiten können, wie wir im Einklang mit den Rhythmen des Tages, der Jahreszeiten und der Natur leben können, und hält eine Vielzahl von Routinen und Hilfsmitteln für ein sinnlich berührtes Leben bereit. Ayurveda umfasst Körper, Seele, Geist und Psyche und hält uns in dieser Ganzheit achtsam und wachsam zusammen. Wer ayurvedisch lebt, ist vital, wird kaum noch krank und spürt sich selbst.

Wir alle haben einen weisen, liebenden, wirkmächtigen Kern: Unser Selbst. Durch unsere Ausrichtung auf das Denken finden wir oftmals nur schwer Zugang zu uns selbst und leben von uns selbst abgelenkt. Dabei ist es möglich, sich auch im Alltag nahe zu sein, das innere Lächeln zu spüren, die Wärme der inneren Sonne in der Brust und das Strömen von Lebensenergie durch den Kör-

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

per. Dieses Retreat zeigt dir Zugänge zu dir selbst und wie du sie auch im Alltag aufrechterhalten kannst. Lerne dich in diesen Tagen bei uns besser kennen!

Das Lützelhuus, Baujahr 1643, ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lützelsee. Ein hochschwingender Ort, der deine Energie hebt und verfeinert. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite, Stille, innere Schönheit und Charme.

Die weite Umgebung des Lützelhuus lädt zum entspannten Spazieren ein, unsere Leihvelos zum Erkunden, der Garten zum Verweilen und unsere kleine Bibliothek zum Schmökern.

Gestärkt, erneuert und mit frischer Kraft gehst du in dein Leben. Oft haben wir gehört, dass sich wenige bewusst erlebte Tage bei uns wie eine ganze Woche oder länger anfühlen.

Wir freuen uns sehr auf dich ♡



Im Angebot enthalten (insgesamt, über drei Tage verteilt)

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservat Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedische, vegetarische Vollpension[1] (saisonal & regional) • 3 Stunden sanftes Yoga/Körper-mobilisierung/Achtsamkeitsübungen • 5 Stunden gemeinsamer Essenzkreis • Eine ayurvedische Massage oder Klangschalenmassage[2] • Täglich wechselndes Abendprogramm • Zeit für Begegnungen in einer herzlichen Gruppe von max. 5 TeilnehmerInnen • Zeit für Nachklang, Integration und Inspiration • Zeit für DICH • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevelos

Termine 2027

Check-In am Anreisetag ab 15 Uhr, Ende am Abreisetag gegen 15 Uhr
Fr. 14. - Mo. 17. Mai (Pfingsten) | Do. 22. - So. 25. Juli | Do. 30. Sep. - So. 3. Oktober

Preise

CHF 1'200 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

Infos und Anmeldung

Christoph Steinbach
christoph@luetzelhuus.ch
Tel: +41 (0) 55 244 50 80
Tel: +41 (0) 77 528 42 04
(Mobil, SMS, WhatsApp)

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