

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

Berührt aufatmen und sich innerlich aufrichten

AYURVEDA RELAX PRÄVENTIV 3 TAGE

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu diesem regenerativen Ayurveda Retreat im feinen, persönlichen Rahmen. Mit Freude und Wärme teilen wir unsere Oase mit dir – im Verbundensein mit der wunderbar lieblichen Natur in uns und um uns.

Hier hast du Zeit, zur Ruhe zu kommen, in deine innere Balance von Körper, Geist und Seele zu gelangen und herzlichen Austausch und neue Inspiration zu finden.

Diese Tage leiten dich dazu an, dich an die Kostbarkeit des Innehaltens zu erinnern, an die Kraft des Lebendigseins, an die Verbundenheit von uns Menschen und die Schönheit des bewusst erlebten Augenblicks.

Inmitten eines heilsamen Naturortes bieten wir einen geschützten Rahmen, um dich in tiefe Entspannung zu führen und dich mit deinem liebenden Wesenskern zu verbinden.

Die ayurvedischen Behandlungen von Heike nähren deinen Körper mit wohlig warmen Kräuterölen. In den sinnlich feinfühligen Berührungen fliessen die Last und Anspannung des Alltags zurück in die Erde und Körper und Geist werden weich, ruhig und ausgeglichen. Wärmende, basische Fussbäder kannst du an den Vormittagen und Nachmittagen zusätzlich geniessen.

Wir kochen dreimal täglich eine energetisch leicht verdauliche Ayurveda-Kost mit saisonalen und regionalen Zutaten. Eine vegetarisch-biologische Nahrung, die deine Sinne anregt und verfeinert.

Beim gemeinsamen Essen achten wir bewusst auf das Zusammenspiel der verschiedenen Geschmacksrichtungen, die den Gaumen erfreuen, dich rundum nähren und unser Verdauungsfeuer (Agni) stärken.

Wir, Heike & Christoph, sind bei allen Essen zugegen und teilen unsere Erfahrungen der ayurvedisch inspirierten Lebensweise mit dir, schenken dir Impulse und bereichern mit einfühlsamen Gedanken.

Am Morgen, vor dem Frühstück, begrüssen wir den neuen Tag mit sanft fliessendem und sinnlichem Yoga mit Heike. Dein Atem führt die Bewegungen, gesammelt in den Sinnen, im Fluss der Asanas. Christoph geleitet dich in das bewusste Empfinden deines Körpers, in die Wachheit deiner Sinne, in innere Weite und das innere Lächeln, das dich durch deine Tage tragen möchte.



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

Nach dem Frühstück hast du Zeit für dich, für deine Ayurveda-Behandlungen, für die Natur, für Kreativität, für ein entspanntes Sein und Aufatmen und den Austausch in der Gruppe.

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 Preis enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservat Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedische, vegetarische Vollpension[1] (saisonal & regional) • Sanftes Morgenyoga für jeden Typ • Achtsamkeitspraxis/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zwei ayurvedische Behandlungen[2] (ayurvedische Massage oder Klang-Massage) • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für Begegnungen in einer herzlichen Gruppe von max. 4 TeilnehmerInnen • Zeit für Nachklang, Integration und Inspiration • Zeit für DICH • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevelos



Termine 2027

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Ende Sonntag gegen 15 Uhr
21. - 24. Januar | 22. - 25. April | 8. - 11. Juli | 26. - 29. August | 16. - 19. Dezember

Preise

CHF 1'155 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)
- CHF 80 Rabatt für Gäste ohne Zusatzversicherung Massage[2]

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

