

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

Zeit für Dankbarkeit und Neuausrichtung

Ayurvedische Rauhnächte 3 Tage

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu diesen besonderen Tagen, wenn das Mondjahr bereits zu Ende ist und das Sonnenjahr noch einige Tage anhält – die mystische Zeit zwischen den Jahren.

Die Zeit der zwölf Rauhnächte symbolisiert den Jahreskreis: Jede Rauhnacht steht für einen Monat des neuen Jahres. Die Qualität dieser Tage lädt dazu ein, in einem achtsamen Umfeld bewusst Ruhe und Kraft zu sammeln, zu reflektieren und sich neu auszurichten, um innerlich gestärkt in das neue Jahr zu gehen.

Dabei sind Ayurveda und Meditation wertvolle Begleiter, um sich selbst nahe zu sein, sich zu erneuern und in die Kraft und Inspiration für den eigenen Lebensweg zu finden. Tritt mit uns ein in den Fluss des Lebens, in dem Sein, Tun und Wirken auf leichte Weise gelingt.

Diese Tage im Lützelhuus sind der feinen ayurvedischen Ernährung, der ayurvedischen Lebensweise, Meditation und der Mystik der Rauhnächte gewidmet. Eine Zeit, um Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Natur zu begegnen.

Schenke dir einige Tage gesunde, leicht verdauliche Kost mit sanft-zentrierendem Yoga, zwei ayurvedischen Behandlungen (Massagen) von Heike, Abendmeditation und Rauhnachtsritualen. Eine Zeit, um Ballast loszulassen und erfrischende Impulse für das neue Jahr mitzunehmen.

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

Unsere Seminare im Lützelhuus finden im persönlichen Rahmen mit 3 bis 4 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Die Inhalte und Anleitungen sind auf unsere Gäste, ihre Wünsche und Möglichkeiten abgestimmt.

Wir leben in den Tagen des Zusammenseins im engen Austausch, im gegenseitigen Hören, Sehen und Spüren. Wir beide, Heike und Christoph, sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährende Kost für euch. Dabei teilen wir unsere Erfahrungen der ayurvedischen Lebensweise mit euch, geben Impulse und inspirierende Gedanken hinzu.



Lützelhuus Ayurveda & Bewusstsein
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch

Nach dem Mittagessen ist Zeit für Dich. Die weite Umgebung des Lützelhauses lädt zum Spazieren ein, unsere kleine Bibliothek zur Inspiration, die vielen urchigen Räume des Lützelhauses zum Verweilen und zum Austausch. Der Abend klingt mit Meditation/Rauhnachtsimpulsen/Ritualen/ Mantrasingen und gemütlichem Beisamensein aus.

In der Zeit unserer Ahnen waren die Rauhnächte eine Periode des Rückzugs und der Stille. Hierzu möchten wir dich herzlich einladen, dir für ein paar Tage Zeit für Dich Selbst zu nehmen. Inspiriert, erneuert und mit frischer Kraft kehrst du nach diesen Tagen zurück in DEIN LEBEN.

Wir freuen uns auf Dich ♡

Im Preis enthalten

Biologisch-ayurvedische[1] Vollpension im Lützelhuus • Sanftes Morgenyoga (in Abstimmung mit euch Gästen) • am Abend Rauhnachtsimpulse/Rituale/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen/ Märchen • zwei ayurvedische Behandlungen (Massagen) • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV
Hinzubuchbar: Herzensarbeit bei Christoph



Termin 2026

Sonntag ab 15 Uhr bis Mittwoch 15 Uhr
27. - 30. Dezember 2026

Preise

CHF 1'180.- im Einzelzimmer[3] • CHF 980.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 930.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb oder Wohnmobil
CHF 80.- Rabatt für Gäste ohne Zusatzversicherung Massage[2]

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