



## Auftanken und Inneres Lächeln für hochsensitive Menschen

# FEINSINNIG AYURVEDA (HSP) 3 TAGE

Feinsinnigkeit ist eine Gabe. Wir hochsensitiven Menschen haben uns in dieser schnellen und lauten Welt unsere feinen Antennen bewahrt, das emphatische Einfühlen, das feinsinnige Wahrnehmen, den Blick hinter die Masken und Kulissen. Es ist eine Kunst, diese Wahrnehmungen bewusst zu erleben, in Klarheit und Reinheit, und sie innerlich zu verarbeiten, um daraus hilfreiche Schlüsse zu ziehen – für sich selbst und für unsere Nächsten.

Mitunter ist es gar nicht so leicht, in dieser eindrücklichen Welt ein hochsensitiver Mensch zu sein. Die feinen Eindrücke sind wertvoll, doch oft sind es zu viele Wahrnehmungen zugleich und das Denken kommt mit dem Verarbeiten kaum noch nach und kaum noch zur Ruhe.

Vieles wäre leichter, wenn wir feinsinnigen Menschen eine tief verwurzelte Angebundenheit an unser weises und liebendes SELBST hätten, sodass uns äussere Eindrücke nicht mehr ins Wanken bringen. Wenn wir innerlich lächelnd unsere Worte sprechen würden, unsere Taten tun und unseren Weg gehen würden. Dann wäre das Leben ein leichtes – wir wären fein austariert und würden klar erkennend unsere Beziehungen knüpfen.

Ich, Christoph vom Lützelhuus, bin ein hochsensitiver Mensch. In diesem Retreat lade ich dich ein, einige Tage unter deinesgleichen zu verbringen, aufzutanken und innere Stärke zu finden. Im Zusammensein, in den Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen, im Austausch, im Yoga, Singen, Meditieren und in den Gesprächen kannst du lernen, in Wertschätzung, Liebe und Kraft ganz in dein Leben einzutauchen, ohne in Not und Unruhe zu geraten.

Vieles im Leben beruht auf Beziehungen. Für einen Geschäftsführer sind die Beziehungen im aussen der wesentliche Träger seines Erfolges. Für den feinsinnigen Mensch sind die Beziehungen im Innern von höchster Bedeutung: die Beziehung zum eigenen Körper, zur eigenen Einzigartigkeit, zu den eigenen Gaben, zum eigenen Denken, Fühlen, Spüren und nicht zuletzt: die Beziehung zum Leben selbst. Ist das Schicksal dein Freund oder hast du Angst oder Vorwurf dem Schicksal gegenüber?

Es kann klärend und erhellend sein, andere <Seelenmenschen> zu treffen und mit ihnen eine berührende Zeit zu verbringen. Zu hören, dass man nicht die einzige, nicht der einzige ist, dem diese Welt zu grob, zu kopflastig, zu übergriffig, zu eindrücklich und nicht achtsam genug ist. Wir hochsensitiven Menschen brauchen eigene Strategien, um in der Welt nicht unterzugehen. Hier hilft ein Austausch, um zu hören und zu erleben, wie es anderen gelingt.





Für jeden feinsinnigen Menschen ist Abgrenzung ein wesentliches Thema. In diesem Retreat lernst du eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie du mit eindrücklichen Menschen, Situationen und Informationen besser umgehen kannst, wie die Psyche verarbeitet und wie du deinem Geist in eine gute seelische Verdauung helfen kannst.

In der Meditation lernst du dich selbst kennen. Jede und jeder von uns hat andere Zugänge zu dem weisen und liebevollen Kern in uns. Je mehr du dich selbst wahrnimmst und deine individuellen Möglichkeiten auslotest, desto leichter fällt dir der Zugang zu dir Selbst auch in herausfordernden Momenten im Alltag.

Jede seelische <Arbeit> benötigt einen näheren physischen Boden. Im Lützelhuus verbinden sich, durch die Partnerschaft von Heike & Christoph, die Seelenarbeit mit der heilsamen Lebensweise des Ayurveda. Du erhältst eine biologisch vollwertige vegetarische Kost, viele Anregungen zur Stärkung und Gesunderhaltung deines Körpers und eine ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage, die für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist eine tiefwirksame Wohltat ist. Vielen Menschen gelingt es vor allem über den Weg des Körpers, ganz zu sich selbst zu kommen.

Themen dieses Retreats sind:

- Wie gelingt es, in mir zu ruhen, auch wenn alle Welt etwas von mir will und es laut und nervig um mich ist?
- Wie finde ich zu weisen und hilfreichen Entscheidungen für mein Handeln?
- Wie kann ich das innere Lächeln in mir finden und halten?
- Welche inneren Übungen helfen mir in meine Mitte zurück?
- Wann ist es angesagt, <Nein> und <Stopp> zu sagen?
- Wie finde ich eine Arbeit, ein wohliges Zuhause und meinen Weg, ohne meine Seele zu verkaufen?
- Wie kann ich in Liebe leben, auch wenn mein Partner nicht so sensitiv ist wie ich?
- Was ist meine Aufgabe auf Erden?

Unsere Seminare im Lützelhuus finden im kleinen, persönlichen Rahmen mit 3 bis 5 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. Heike und ich sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährnde Kost für euch.





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



Das Lützelhaus, Baujahr 1643, ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lützelsee. Ein hochschwingender Ort, der deine Energien ausgleichen und heben kann. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite, Stille, innere und äussere Schönheit.

Die Meditationen sind für Anfänger geeignet. Das Erlernen der Ayurvedischen Lebensweise erfordert keine Vorkenntnisse. Das sanfte Morgenyoga wird von Heike auf die individuellen Möglichkeiten unserer Körper angepasst.

Wir freuen uns sehr auf Dich ♥

### **Im Angebot enthalten** (insgesamt, über alle Tage verteilt)

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • 1 Stunde Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage<sup>2</sup> (Abhyanga) • 6 Stunden Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen • 2 Stunden sanftes Yoga und Körpermobilisierung • Täglich wechselndes Abendprogramm • Zeit zum Austausch mit Heike & Christoph und der Gruppe • Zeit für Dich, für Nachklang, Integration und Inspiration • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevelos



### **Termine 2026**

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Beginn 18.00 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr  
5. - 8. März | 10. - 13. Dezember

### **Preise**

CHF 1'155.- im Einzelzimmer

CHF 995.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett)

CHF 885.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb oder im Bus (Stellplatz unter Büschen vor dem Haus)

15 % Rabatt für Geringverdienende

### **Infos und Anmeldung**

Christoph Steinbach

mail@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

