



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



Die heilsame Verbindung von Ayurveda und Meditation

AYURVEDA MEDITATIV 3 TAGE

Mit diesem neuen Angebot möchten wir Gesundheit und inneren Frieden für dich verbinden. Zweierlei, das so oder so zusammengehört: Gesundheit bringt inneren Frieden und innerer Frieden macht Körper und Geist gesund. Zu beidem gibt es unterschiedliche Wege, deshalb bieten wir in dieser Auszeit bei uns im Lützelhuus beides zugleich an.

In diesen Tagen im kraftvollen Naturreservoir Lützelsee erhältst du eine Einführung in die ayurvedische Lebensweise, die mehr umfasst als nur die auf deinen Körper abgestimmte Ernährung. Ayurveda lehrt, die Energien in der Natur, Jahreszeit, Tageszeit und in dir selbst zu erkennen und deine Lebensweise und Ernährung mit diesen Energien und auch mit denen deiner Mitmenschen abzustimmen.

Im meditativen Zusammensein erlernst du an diesem Wochenende die verschiedenen natürlichen Meditationen kennen, die du in jedem Augenblick deines Alltags durchführen kannst, ohne fremde Anleitung und ohne Hilfsmittel. Wir alle haben unterschiedliche Wege zu uns Selbst, zu den inneren Räumen der Klarheit, Ausgeglichenheit, Stärke und des liebevollen Umgangs mit dir selbst und deinen Nächsten. Im Austausch in der Gruppe von Mitmeditierenden erfährst du dich selbst und die anderen zugleich, was dein Bewusstsein und Mitgefühl stärkt. Das Üben und Praktizieren findet in gelöster, humorvoller Atmosphäre statt.

Dieses Retreat umfasst eine ayurvedische Behandlung (Massage), sanftes Morgenyoga für jeden Typ, Bewusstseinsübungen, zweimal am Vormittag einen angeleiteten Meditationskreis, Zeit für dich nach dem Mittag zum Spazierengehen, Erkunden, Baden, Austausch mit deinen Mitgästen oder auch zum meditativen Nichtstun. An einem Nachmittag treffen wir uns zum Austausch zur Meditationstheorie, zur Frage der Integration der Meditation in den Alltag und zur Überwindung von Schwierigkeiten auf dem Weg. Nach dem Abendbrot bieten wir ein entspannendes, wohliges, regenerierendes Abendprogramm an.

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





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



Unsere Seminare 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 Austausch miteinander. Heike und ich sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährnde Kost für euch.

Die Meditationen sind für Anfänger geeignet, für alle, die Wege und Zugänge zu den eigenen inneren Räume kennenlernen möchten und für Fortgeschrittene, die ihre bestehende Meditationspraxis erweitern möchten.

Wir freuen uns auf euch ♡

Im Angebot enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Sanftes Morgenyoga • Eine Ayurvedische Massage² • Insgesamt 9 Stunden Meditations- und Bewusstseinsübungen • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevolos

Termine 2026

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Beginn 18.30 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr
15. - 18. Januar | 12. - 15. Februar | 16. - 19. April | 22. - 25. Oktober |
26. - 29. November

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)
CHF 80.- Rabatt für Gäste ohne Zusatzversicherung Massage²

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



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)

