



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



Meditativ leben

MEDITATION FORTGESCHRITTEN 2 TAGE

Meditieren ist ein Weg: Er beginnt damit, sich über das bewusste Atmen in sich selbst zurückziehen zu können, über das beobachtende Gewahrsein den eigenen Geist als lebendig und kreierend zu erleben und in achtsamer Weise das eigene Fühlen, Spüren und Körperempfinden in Wertschätzung zu begrüßen. Der Weg beginnt damit, eine ruhende, aufrechte Haltung in sich zu finden, einen Raum um sich zu schaffen, in dem ein eigenes Feld der Klarheit, der Kraft und des Friedens entsteht.

Der fortgeschrittene Weg geht weiter: Es ist möglich, das eigene Bewusstsein für die innere Welt, für die inneren Geschehnisse, auch im Alltag weit zu halten und damit mehr und mehr die äußere, körperliche und innere Welt zu verbinden. Es ist möglich, Schritte der Klärung zu gehen und mehr und mehr das innere Lächeln, die Verbundenheit mit den Nächsten und der Welt und auch mit dem Schicksal und dem Leben selbst zu etablieren.

In den zurückliegenden 15 Meditation Basis Retreats im Lützelhuus habe ich in viele strahlende Augen blicken dürfen. Viele haben die Natürlichen Meditationen, die ich lehre, in ihren Alltag übernommen, sind schon erneut gekommen und halten den Kontakt.

Einmal in Jahr biete ich für alle, die ihre bestehende Meditationspraxis erweitern möchten, das Meditation Fortgeschritten an. Zu Beginn ist Meditieren noch etwas Flüchtiges, der und die Meditierende unterteilt ihre Zeit im Alltag in die Minuten, in der sie meditiert, und in die vielen anderen Stunden, in der das normale, nicht meditative Leben geschieht.

Dieses fortgeschrittene Retreat ist eine Anleitung, Meditation in das ganze Leben auszuweiten, sie mehr in den Alltag und in die Begegnungen mit sich selbst und den Mitmenschen auszudehnen. Es gelingt, wenn du bereit bist, dein Wesen vollständiger anzuschauen: Das ICH, das die eigenen Schatten und das eigene Selbst liebevoll in Händen trägt und das liebende, machtvolle Leben, das die Menschenleben, die Natur und alles Schicksal in Händen hält, bewegt und belebt.

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.

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 und innere Schönheit.





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



Die Morgende beginnen mit sanftem Yoga sowie Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen. Nach dem leichten, ayurvedischen Frühstück findet in der Stube des Lützelhauses der Meditationskreis statt. Nach dem Mittagessen ist Zeit zum Spazieren, Lesen, Ruhen, Zeit für Dich. Am späten Nachmittag ist Raum für Austausch zur Theorie des Meditierens und zum Gelingen im Alltag.

Falls du möchtest, kannst du eine ayurvedische Massage bei Heike geniessen². Nach dem Abendessen laden wir zum Abendprogramm ein.

Wir freuen uns auf euch ♡

Im Preis enthalten

Zwei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Sanftes Morgenyoga und Bewusstseinsübungen • Am Vormittag 90 Minuten angeleiteter Meditationsraum • Am Nachmittag Austausch und Theorie • Am Abend Achtsamkeitspraxis/Yoga-Nidra/Mantren/Bewegte Meditation (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Leihvelos
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² und Beratung bei Heike

Termine 2025 / 2026

Check-In Freitag ab 15 Uhr, Beginn 18.30 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
3.-5. Oktober 2025 | 11.-13. September 2026

Preise nach eigener Einschätzung

Fix: Zwei Übernachtungen: CHF 180.- (im EZ) CHF 100.- (im DZ)
Ohne Kosten bei Übernachtung im Wohnmobil oder ausserhalb.

Fix: Zwei Tage ayurvedisch-vegetarische Vollpension inkl. Getränke: CHF 180.-
Variabel: 2 Tage Meditationskurs inkl. Yoga, Bewusstseinsübungen, Theorie und Abendprogramm (8 Stunden) im persönlichen Rahmen: CHF 240.- bis 440.-

Gesamtbeitrag: CHF 600.- bis 800.- (im EZ) CHF 520.- bis 720.- (im DZ)
CHF 420.- bis 620.- (bei Übernachtung ausserhalb oder im Wohnmobil)

Geringverdienende: CHF 500.- (im EZ) CHF 420.- (im DZ)

Wir bitten die Teilnehmenden, sich selbst einzuschätzen. Es gibt immer Menschen, die sich eine Teilnahme mit dem vollen Betrag nicht leisten können. Dafür haben wir den GERINGVERDIENER BEITRAG eingerichtet..
Im Gegenzug bitten wir finanzkräftigere Menschen, sich stimmig etwas höher einzuschätzen. Danke für eure Wertschätzung unserer Arbeit.

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



Info und Anmeldung

Christoph Steinbach
mail@luetzelhuus.ch

Tel: +41 (0) 55 244 50 80
Tel: +41 (0) 77 528 42 04
(Mobil, SMS, WhatsApp)