



Meditativ und selbstverbunden leben

MEDITATION FORTGESCHRITTEN 3 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 erschaffen, in dem sich das eigene Feld in Klarheit, Kraft und Frieden weitet und der Geist ruhig wird.

Der fortgeschrittene Weg geht weiter: Es ist möglich, sich selbst innerlich so nahe zu kommen, das eigene Bewusstsein für die innere Welt so weit zu halten, dass sich im sanften Öffnen der Augen und Durchschreiten des eigenen Lebens die innere und äussere Welt in Frieden verbinden.

Dieser Weg enthält Schritte der Klärung. Mehr und mehr trägst du in der einen Hand lächelnd deine Schatten und in der anderen Hand dein Licht. So wirst du ganz und gehst als Mensch vollständig durch die Welt, in Verbundenheit mit dir Selbst, deinen Nächsten, deinen Mitmenschen, den vielen Formen um dich herum und dem Einen Schicksal, das alles Geschehen lenkt und leitet.

In den fünfzehn zurückliegenden Meditation Basis Retreats habe ich in viele strahlende Augen blicken dürfen. Viele haben die Natürlichen Meditationen in ihren Alltag übernommen, sind schon erneut gekommen und berichten von Wandlungen in ihrem Leben zum Guten.

Einmal in Jahr biete ich für alle, die ihre bestehende Meditationspraxis vertiefen möchten, das Meditation Fortgeschritten Retreat an. Zu Beginn ist Meditieren noch etwas Flüchtliges: Der und die Meditierende unterteilt ihre alltägliche Zeit 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 im eigenen Leben auszuweiten, sie mehr in den Alltag und in die Begegnungen mit sich selbst und den Mitmenschen auszudehnen und damit mehr und mehr meditativ zu leben.

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 dich mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich köstlich nährnde Speisen für euch¹.

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.





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 von Meditation im Alltag.

Falls du möchtest, kannst du eine ayurvedische Massage bei Heike geniessen². Nach dem Abendessen laden wir zu einem wohligh ausgleichenden Abendprogramm ein.

Wir freuen uns sehr auf dich ♥

Im Angebot enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus (Dusche/WC auf der Etage)
• Stille und Weite im Naturreservoir Lütelsee • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Insgesamt 5 Stunden Meditationskreis und Bewusstseinsübungen • Insgesamt 2 Stunden Theorie und Austausch • Sanftes Yoga am Morgen • Täglich wechselndes, einfühlsames Abendprogramm • Zeit zum Austausch mit Heike & Christoph und der Gruppe • Zeit für DICH, für Nachklang, Inspiration und Integration • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevolos
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² und Beratung bei Heike

Termine 2026

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Beginn 18 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr
10. - 13. September

Preise nach eigener Einschätzung

Fix: Drei Übernachtungen: CHF 270.- (im EZ) CHF 150.- (im DZ)

Ohne Kosten bei Übernachtung im Wohnmobil oder ausserhalb

Fix: Drei Tage ayurvedisch-vegetarische Vollpension, Tee & Getränke: CHF 270.-

Variabel: 3 Tage Meditationskurs inkl. Yoga, Bewusstseinsübungen, Theorie und Abendprogramm im persönlichen Rahmen: CHF 300.- bis 500.-

Gesamtbeitrag: CHF 840.- bis 1040.- (im EZ), CHF 720.- bis 920.- (im DZ)

CHF 570.- bis 770.- (bei Übernachtung ausserhalb oder im Wohnmobil)

Geringverdienende: CHF 690.- (im EZ) CHF 570.- (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



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)