



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



Remember and nourish your Soul

## AYURVEDA-TAGE

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu unseren Ayurveda-Tagen im kleinen, individuellen Rahmen. Mit Freude und Wärme teilen wir unsere Oase mit dir – im Verbundensein mit der wunderbar lieblichen Natur um uns.

Du hast Zeit zur Ruhe zu kommen, in deine innere Balance von Körper, Geist und Seele zu finden, feine Ayurveda-Kost zu geniessen und gut und ausreichend zu schlafen.

In diesen Tagen erinnert sich deine Seele an die Kostbarkeit des ruhevollen Seins und der Schönheit jedes bewussten Augenblicks.

Wir kochen dreimal täglich eine ayurvedische Seelenkost mit saisonalen und regionalen Zutaten. Eine biologische Nahrung, die deine Sinne anregen und verfeinern wird.

Beim gemeinsamen Essen achten wir bewusst auf die verschiedenen Geschmacksrichtungen, die unsere Sinne anregen und unser Verdauungs-Feuer (Agni) stärken. Wir teilen unsere Erfahrungen der ayurvedisch inspirierten Lebensweise sehr gerne mit dir, geben Impulse und kreative Gedanken hinzu.

Schenke dir eine Zeit der achtsamen Verbindung mit deinem Körper, genährt von wohligh warmen Kräuterölen und einer sinnlich, feinfühligem Berührung über die Ayurveda-Massagen bei Heike.

Bei einem Vorgespräch, gerne auch im Vorfeld dieser Tage, schauen wir gemeinsam, was deine Bedürfnisse sind, um die passenden Behandlungsoptionen für dich zu wählen.

Am Morgen, vor dem Frühstück, begrüßen wir den neuen Tag mit sanft fließendem und sinnlichem Yoga mit Heike. Dein Atem führt die Bewegung, gesammelt in den Sinnen, im Fluss der Asanas.

Christoph führt dich in das bewusste Empfinden des Körpers, in innere Weite und das innere Lächeln, das dich durch deine Tage tragen möchte.

Nach dem Frühstück hast du Zeit für dich, für deine Ayurveda-Behandlungen, für die Natur, für Kreativität und für ein mussevolles Sein und Aufatmen.

Die weite Umgebung des Lützelhauses lädt zum entspannten Spazieren ein, der Garten zum Verweilen, unsere kleine Bibliothek zur Inspiration.





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



## AYURVEDA-TAGE

Zwei ayurvedische Behandlungen sowie wärmende, basische Fussbäder kannst du an den Vormittagen oder Nachmittagen geniessen.

Gestärkt, erneuert und mit frischer Kraft gehst du in dein Leben.

Wir freuen uns auf Dich ♥

### Im Preis enthalten

Saisonal biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga vor dem Frühstück • Am Abend Achtsamkeitspraxis/Meditation/ Yoga-Nidra/Mantrasingen (in Abstimmung mit den Gästen) • Zwei ayurvedische Behandlungen<sup>2</sup> (ayurvedische Massage oder Klang-Massage) • Nachruhezeiten • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für dich

### Termine 2024 / 2025

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr (ausser Ostern)

14. - 17. November 2024 | 9. - 12. Januar 2025 | 18. - 21. April 2025 (Fr. - Mo.) |  
26. - 29. Juni 2025 | 25. - 28. September 2025 | 11. - 14. Dezember 2025

### Preise

CHF 1'155.- im Einzelzimmer • CHF 995.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 885.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb  
CHF 80.- Rabatt für Gäste ohne Zusatzversicherung Massage<sup>2</sup>

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



### 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)

