



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



## Quiet contemplation and gratitude

# AYURVEDISCHE RAUHNÄCHTE

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu diesen besonderen Tagen, wenn das Mondjahr bereits zu Ende ist und das Sonnenjahr noch einige Tage anhält – die mystische Zeit zwischen den Jahren.

Die Zeit der zwölf Rauh Nächte symbolisiert den Jahreskreis: Jede Rauh Nacht steht für einen Monat des neuen Jahres. Die Qualität dieser Tage lädt dazu ein, in einem achtsamen Umfeld bewusst Ruhe und Kraft zu sammeln, zu reflektieren und sich neu auszurichten, um innerlich gestärkt in das neue Jahr zu gehen.

Dabei sind Ayurveda und Meditation wertvolle Begleiter, um sich selbst nah zu sein, um vitaler zu werden, sich zu erneuern und in die Kraft und Inspiration für den eigenen Lebensweg zu finden, in den Fluss des Lebens zu gelangen, in dem Sein, Tun und Wirken auf leichte Weise gelingt.

Diese Tage im Lützelhuus sind der feinen ayurvedischen Ernährung, der ayurvedischen Lebensweise, Meditation und Mystik der Rauh Nächte gewidmet. Eine Zeit, um dem eigenen Körper, Geist und der Seele im Einklang mit der Natur zu begegnen.

Schenke dir einige Tage gesunde, leicht verdauliche Kost mit sanft-zentrierendem Yoga, zwei ayurvedischen Behandlungen (Massagen) von Heike, Abendmeditation und Rauh Nachtsritualen. Eine Zeit, um Ballast loszulassen und erfrischende Impulse für das neue Jahr mitzunehmen.

Das Lützelhuus, 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.

Unsere Seminare im Lützelhuus finden im kleinen, persönlichen Rahmen mit 3 bis 4 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 Christoph sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährnde Kost für euch.

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 ayurvedischen Lebensweise mit euch, geben Impulse und inspirierende Gedanken hinzu.





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



## AYURVEDISCHE RAUHNÄCHTE (2)

Nach dem Mittagessen ist Zeit für Dich. Die weite Umgebung des Lützelhauses lädt zum Spazieren ein, unsere kleine Bibliothek zur Inspiration, die vielen urchigen Räume des Lützelhauses zum Verweilen und zum Austausch. Der Abend klingt mit Meditation/Rauhnachtsimpulsen/Ritualen/Mantrasingen und gemütlichem Beisamensein aus.

So, wie schon in der Zeit unserer Ahnen, die Rauhnächte eine Periode des Rückzugs und der Stille waren, möchten wir dich herzlich einladen, dir für ein paar Tage Zeit für Dich Selbst zu nehmen. Inspiriert, erneuert und mit frischer Kraft kehrst du nach diesen Tagen zurück in DEIN LEBEN.

Wir freuen uns auf Dich ♡

### Im Preis enthalten

Biologisch-ayurvedisch-vegetarische<sup>1</sup> Vollpension im Lützelhuus • Sanftes Morgenyoga (in Abstimmung mit euch Gästen) • am Abend Rauhnachtsimpulse/Rituale/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen • zwei ayurvedische Behandlungen (Massagen) • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV  
Hinzubuchbar: Seelen- und Bewusstseinsarbeit mit Christoph

### Termine 2024 / 2025

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr  
26. - 29. Dezember 2024 | 25. - 28. Dezember 2025

### Preise

CHF 1'180.- im Einzelzimmer<sup>3</sup> • CHF 980.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 930.- 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
- 3: 15% Rabatt für Geringverdienende möglich (1 x pro Retreat)



### 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)