



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



Angebot 4 - Nährendes Essen und köstliches Sein

AYURVEDISCH KOCHEN LERNEN

Diese Tage im Lützelhuus sind der ayurvedischen Ernährung und Lebensweise gewidmet, um neue und ganzheitliche Impulse für Körper und Geist im Einklang mit der Natur zu erfahren.

Ayurveda ist ein wertvoller Begleiter, um Körper und Geist zu reinigen, zu erneuern und vitaler zu werden, um in die volle Kraft und Inspiration für den eigenen Lebensweg zu finden ... um in den Fluss des Lebens zu gelangen, in dem vieles auf spielerische, leichte Weise gelingt.

Gönne dir einige Tage gesunde, leicht verdauliche Kost, mit sanft-zentrierendem Yoga, Empfehlungen zur Reinigung des Mund- und Nasenraums, zur Entlastung des Darms und deines Stoffwechsels. Eine Zeit, um Ballast loszulassen und erfrischende Impulse mitzunehmen.

Im Preis inbegriffen sind drei ayurvedisch-vegetarische Mahlzeiten am Tag, drei Übernachtungen im stilvollen Landhaus im Naturschutzgebiet Lützelsee, drei gemeinsame Kochanleitungen von Heike (1x Zmorge, 1x Zmittag und 1x Znacht), täglich sanftes Morgenyoga sowie ein täglich variierendes Abendprogramm.

Hinzubuchbar sind ayurvedische Massagen bei Heike, Herzensarbeit und Bewusstsein mit Christoph, eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung bei Heike.

Worauf du dich freuen kannst

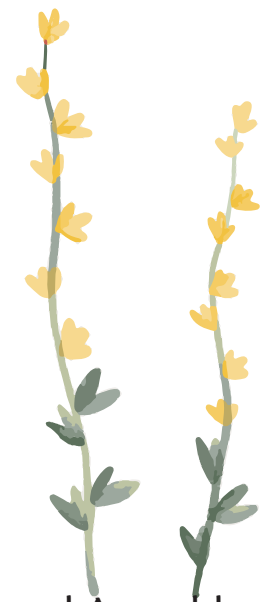
Ayurvedisch-vegetarische Vollpension • gemeinsames Zubereiten eines Frühstücks, eines Mittagessens und Varianten für ein leichtes Abendmahl • Morgenyoga oder meditativer Naturwalk • Anleitungen zur yogischen Lebensweise • Raum zum Austausch • freie Zeit für dich • Abendmeditation oder Yoga-Nidra oder freier Tanz (in Abstimmung mit den Gästen) • Stille, Weite und Natur • nur zwei bis vier Gäste im Haus

Termine 2024

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
22. - 25. Februar | 24. - 27. Oktober

Preise

960 Chf im Einzelzimmer • 900 Chf pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • 1000 Chf auf Wunsch allein im Chrieszimmer



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)

