



Ganzheitlich reinigen und den Stoffwechsel aktivieren

AYURVEDA DETOX 3 TAGE

Willkommen bei uns zu einem heilsamen Ayurveda Detox Retreat, dass deinen Körper, Geist und deine Seele in einen Zustand von ruhevoller innerer Balance und Wohlbefinden führt.

Das Ziel dieser Tage ist dein inneres mentales, emotionales und physisches Gleichgewicht. Dein Körper wird sanft von Stoffwechsel-Endprodukten (Ama-Schlacken) gereinigt und du wirst dich wieder vital und leicht wahrnehmen und mit neuer Energie in deinen Alltag zurückkehren. Während dieser Tage erhältst du persönliche Rezepte und Detox-Empfehlungen, um deine Kur zu Hause für weitere 5 - 7 Tage fortzuführen.

Die zeitlose Weisheit des Ayurveda stimmt seine Empfehlungen auf deine individuelle Konstitution (Dosha-Kombination) ab, berücksichtigt hierbei auch Tages- und Jahreszeiten, ergänzt natürliche Kräuter zum Einnehmen, Gewürz-Tees zum Anregen deines Stoffwechsels, eine warme Wassertrinkkur und auch Empfehlungen zum zeitweisen Auslassen einer Mahlzeit.

In einem Vorgespräch bestimmen wir deine Konstitution telefonisch oder via Zoom-Call, um die ayurvedischen Anwendungen optimal auf dich abzustimmen.

Am Morgen laden Heike und Christoph dich zum sanften Mobilisieren deines Körpers und zu Achtsamkeitsübungen ein. Zwischen den Mahlzeiten bekommst du deine Behandlungen und hast Zeit für ein entspanntes SEIN im gemütlichen Haus und bei Spaziergängen in der kraftvollen Natur rund um das historische Lützelhuus.

Je nach deiner Konstitution erhältst du zwei Massagen mit anregenden Rohseidenhandschuhen oder Pulvern, nährnde aufbauende Ölmassagen, einen Stirnölguss und täglich basische Fussbäder.

Während der Shirodhara-Behandlung und auch in den Stunden danach wird dein Gehirn, sehr ähnlich der Defragmentierung einer Festplatte, «aufgeräumt» und dies erklärt die intensive und positive Wirkung auf unser gesamtes Nervensystem. Die Behandlung synchronisiert beide Gehirnhälften, was mit dem Zustand tiefer Meditation vergleichbar ist. Im sogenannten «Alpha-Rhythmus» wird das Gehirn zugleich entspannt und der Geist klar. In diesem Zustand findet auf der Zellebene tiefe Regeneration und Erneuerung statt.





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



Die ruhige, kraftvolle Umgebung am Rande des Naturreservats Lützelsee und die erdende Energie unseres urchigen Lützelhauses unterstützen ein Aufatmen deines ganzen Systems.

Heike und Christoph leben und lieben den Ayurveda und sind erfahrene Begleiter und Therapeuten. Ihre ayurvedische Lebensweise ist an unsere westliche Lebensart angepasst und beinhaltet weit mehr als nur Ernährung und Massagen. Lass dich überraschen!

In einer kleinen, feinen Gruppe mit max. vier Hausgästinnen und Hausgästen betreuen wir dich sehr individuell und gehen auf Fragen, Anliegen und Wünsche achtsam ein.

Wir freuen uns sehr auf Dich ♥

Im Preis enthalten

Saisonal biologisch-ayurvedisch-vegetarische¹ Detox-Vollpension im Lützelhuus • Sanfte Morgenübungen • Am Abend Meditation/Körperreise/Klangschalen/Ausklang (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zwei ayurvedische Behandlungen², auf deine Konstitution und aktuellen Themen abgestimmt: Stirnölguss, Klangschalenbehandlung, Garshan-Trockenhandschuhmassage, Ölmassage • Basische Fussbäder • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Ayurvedische Rezepte • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für DICH • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Leihvelos
Hinzubuchbar: Herzensarbeit mit Christoph

Termine 2026

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
26. - 29. März | 15. - 18. Oktober

Preise

CHF 1'100.- im Einzelzimmer³ • CHF 960.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 885.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb
CHF 80.- Rabatt für Gäste ohne Zusatzversicherung Massage²

- 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)

