



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



Berührt aufatmen – Bewusst leben

AYURVEDA & BEWUSSTSEIN 3 TAGE

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

Du hast Zeit, bei uns zur Ruhe zu kommen, in deine innere Balance von Körper, Seele und Geist und berührt Austausch und Inspiration zu finden.

In diesen Tagen mag sich deine Seele an die Kostbarkeit des Innehaltens erinnern, an die Kraft des Lebendigseins, an die Verbundenheit von uns Menschen und die Schönheit jedes bewusst erlebten Augenblicks.

Inmitten eines heilsamen Naturortes bieten wir einen geschützten Rahmen, um dich in tiefe Entspannung zu führen und dich mit deinem liebenden Wesenskern zu verbinden.

Die ayurvedischen Behandlungen von Heike nähren deinen Körper mit wohligh warmen Kräuterölen. In den sinnlich feinfühlig Berührungen fliesst die Last und Anspannung des Alltags zurück in die Erde und Körper und Geist werden weich, ruhig und ausgeglichen. Wärmende, basische Fussbäder kannst du an den Vormittagen und Nachmittagen zusätzlich geniessen.

Am Morgen, vor dem Frühstück, begrüssen wir den neuen Tag mit sanft fliessendem und sinnlichem Yoga mit Heike. Dein Atem führt die Bewegungen, gesammelt in den Sinnen, im Fluss der Asanas. Christoph geleitet dich in das bewusste Empfinden deines Körpers, in die Wachheit deiner Sinne, 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, für ein entspanntes Sein und Aufatmen und den Austausch in der Gruppe.

Wir kochen dreimal täglich eine energetisch leicht verdauliche Ayurveda-Kost mit saisonalen und regionalen Zutaten. Eine vegetarisch-biologische Nahrung, die deine Sinne anregt und verfeinert. Beim gemeinsamen Essen achten wir bewusst auf die verschiedenen Geschmacksrichtungen, die unsere Sinne anregen und unser Verdauungs-Feuer (Agni) stärken.

Wir, Heike & Christoph, sind bei allen Essen zugegen und teilen unsere Erfahrungen der ayurvedisch-inspirierten Lebensweise mit dir, geben Impulse und einfühlsame Gedanken hinzu.





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



Die weite Umgebung des Lützelhauses lädt zum entspannten Spazieren ein, unsere Leihvelos zum Erkunden, der Garten zum Verweilen und unsere kleine Bibliothek zum Schmökern.

Bei einem Vorgespräch, gerne auch im Vorfeld dieser Tage, schauen wir gemeinsam, was deine Bedürfnisse sind, um die passenden Behandlungen mit dir zu wählen.

Gestärkt, erneuert und mit frischer Kraft gehst du in dein Leben. Oft haben wir gehört, dass sich wenige bewusst erlebte Tage bei uns wie eine ganze Woche oder länger anfühlen.

Wir freuen uns sehr auf Dich ♥

Im Preis enthalten

Drei Übernachtungen im historischen Lützelhuus • Saisonal biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Sanftes Morgenyoga für jeden Typ • Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen • Wohliges Abendprogramm • Zwei ayurvedische Behandlungen² (ayurvedische Massage oder Klang-Massage) • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für DICH



Termine 2026

Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr (ausser Ostern und Pfingsten)

8. - 11. Januar | 19. - 22. Februar | 12. - 15. März | 3. - 6. April (Ostern Fr. - Mo.) |

22. - 25. Mai (Pfingsten Fr. - Mo.) | 18. - 21. Juni | 16. - 19. Juli |

13. - 16. August | 1. - 4. Oktober | 3. - 6. Dezember

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 Massage²

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

2: EMR- und EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massagen

Info und Anmeldung

Heike Klingebiel

mail@luetzelhuus.ch

Tel: +41 (0) 55 244 50 80

Tel: +41 (0) 78 685 75 85

(Mobil, SMS, WhatsApp)

