



Ganzheitlich gesund SEIN und erhalten

## AYURVEDISCH KOCHEN & LEBEN 3 TAGE

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu einem 3-tägigen Ayurvedisch Kochen Retreat im kleinen, individuellen Rahmen. Mit Freude und Wärme teilen wir unsere Oase mit dir – im Verbundensein mit der wunderbar lieblichen Natur um uns.

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

Am Freitag widmen wir uns gemeinsam den unterschiedlichen Möglichkeiten für ein ayurvedisches Abendessen, am Samstag bereiten wir ein ayurvedisches Mittagessen zu und am Sonntag erkunden wir die Wohligkeit des ayurvedischen Frühstücks.

Hierbei lernst du die wertvollen Gewürze, die sechs Geschmacksrichtungen und die individuellen Wirkungen der Gewürze auf unser Nerven- und Verdauungssystem kennen.

Zu Beginn erhältst du die Bestimmung deiner ayurvedischen Konstitution. So erfährst du dein erstes und zweites ayurvedisches Dosha (Vata, Pitta, Kapha) und welche Bedeutung dieses für deine Ernährung, deinen Umgang mit deinem Körper und mit deinem Umfeld hat. In diesem Zusammenhang lernst du deine «persönlichen Gewürze» kennen, die Anpassung der Gewürze an die Jahreszeiten und wie du das Würzen auch beim Kochen für mehrere, z. B. in der Familie, geschickt zur Gesunderhaltung aller einsetzen kannst.

Während des gesamten Retreats teilen wir unsere Erfahrungen mit der ayurvedisch-inspirierten Lebensweise mit dir, geben persönliche Impulse und inspirierende Gedanken hinzu.

Ayurveda ist mehr als nur Ernährung. Diese uralte Lehre umfasst alle Bereiche unseres Lebens. 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 und in den Fluss des Lebens zu gelangen, in dem vieles auf spielerische, leichte Weise gelingt.

Folgende Fragen werden wir gemeinsam mit dir betrachten:

- Was hat Ernährung mit unserem alltäglichen Wohlbefinden zu tun?
- Wie beeinflusst Nahrung, Meditation und Berührung unseren Geist, die Seele, unsere Lebensenergie und unsere Emotionen?
- Wie lassen sich konditionierte Gedankenschleifen, Süchte nach Zucker, Kaffee und einseitige Ernährung überwinden?





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



Am Morgen vor dem Frühstück begrüßen wir den neuen Tag mit sanftem, fließendem und sinnlichem Yoga mit Heike. Dein Atem führt die Bewegungen, du bist gesammelt in den Sinnen und im Fluss der Asanas. Christoph führt dich in das bewusste Empfinden des Körpers, in das innere Lächeln und die innere Weite, die dich durch deine Tage tragen möchte. Die Abende klingen mit Meditation/Yoga Nidra/Mantrasingen und gemütlichem Beisammensein aus.

Die weite Umgebung des Lützelhauses lädt zum entspannten Spazieren ein, der Garten zum Verweilen, unsere kleine Bibliothek zum Schmökern. Inspiriert, erneuert und mit frischer Kraft kehrst du in dein Leben zurück.

Wir freuen uns auf Dich ♥

## Im Preis enthalten

Saisonal biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga • Ayurvedische Kochanleitungen für Frühstück/Mittag/Abendessen • Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Ayurvedische Konstitutionsbestimmung • Achtsamkeitspraxis/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen am Abend (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Leihvelos  
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage<sup>2</sup> bei Heike • Herzensarbeit mit Christoph

## Termine 2026

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

29. Januar - 1. Februar | 27. - 30. August | 5. - 8. November

## Preise

CHF 1'100.- im Einzelzimmer • CHF 960.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 830.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb

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)

