



Auftanken und Inneres Lächeln für hochsensitive Menschen

FEINSINNIGE AUSZEIT (HSP) 3 TAGE

Feinsinnigkeit ist eine Gabe. Wir hochsensitiven Menschen haben in dieser schnellen und lauten Welt unsere feinen Antennen bewahrt, das emphatische Einfühlen, das feinsinnige Wahrnehmen, den Blick hinter die Masken und Kulissen. Es ist eine Kunst, diese Wahrnehmungen bewusst zu erhalten, in Klarheit und Reinheit, und sie innerlich zu verarbeiten, um daraus hilfreiche Schlüsse zu ziehen – für sich selbst und für unsere Nächsten.

Mitunter ist es nicht leicht, in dieser eindrücklichen Welt ein hochsensitiver Mensch zu sein. Die feinen Eindrücke sind wertvoll, doch oft sind es zu viele Wahrnehmungen und Emotionen und Denken und Gemüt kommen mit dem Verarbeiten kaum noch nach und nicht mehr zur Ruhe.

Vieles wäre leichter, wenn wir feinsinnigen Menschen eine tief verwurzelte Angebundenheit an unser weises und liebendes SELBST hätten, sodass uns äussere Eindrücke nicht mehr ins Wanken bringen. Wenn wir innerlich lächelnd unsere Worte sprechen würden, unsere Taten tun und unseren Weg gehen würden. Dann wäre das Leben leichter – wir wären fein austariert und würden klar erkennend unsere Beziehungen knüpfen.

Es kann klärend und erhellend sein, andere <Seelenmenschen> zu treffen und mit ihnen eine berührende Zeit zu verbringen. Zu hören, dass man nicht die einzige, nicht der einzige ist, dem diese Welt zu grob, zu kopflastig, zu übergriffig, zu eindrücklich und nicht achtsam genug ist. Wir hochsensitiven Menschen brauchen eigene Strategien, um in der Welt nicht unterzugehen. Hier hilft ein Austausch, um zu hören und zu erleben, wie es anderen gelingt.

Ich, Christoph vom Lützelhuus, bin ein hochsensitiver Mensch. In diesem Retreat lade ich dich ein, einige Tage unter deinesgleichen zu verbringen, aufzutanken und innere Stärke zu finden. Im Zusammensein, in den Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen, im Austausch, im Yoga, Singen, Meditieren und in den Gesprächen kannst du lernen, in Wertschätzung, Liebe und Kraft ganz in dein Leben einzutauchen, ohne in Not und Unruhe zu geraten.

In den angeleiteten Übungen zur Achtsamkeit und zum eigenen Bewusstsein lernst du Dich Selbst kennen. Jede und jeder von uns hat andere Zugänge zum weisen und liebenden Kern in uns. Je mehr wir Wir Selbst sind, desto leichter finden wir den Zugang zu innerer Stille, Ausgeglichenheit und Weisheit auch in herausfordernden Momenten im Alltag.





Jede seelische <Arbeit> benötigt einen näheren, physischen Boden. Im Lützelhuus verbinden sich Seelenarbeit und Meditation mit der heilsamen Lebensweise des Ayurveda. Du erhältst eine biologisch vollwertige vegetarische Kost sowie Anregungen zur Stärkung und Gesunderhaltung deines Körpers. Vielen Menschen gelingt es vor allem über den Weg des Körpers, ganz zu Sich Selbst zu kommen.

Unsere Seminare im Lützelhuus finden im kleinen, persönlichen Rahmen mit 3 bis 5 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 Austausch, im gegenseitigen Hören, Sehen und Spüren. Heike und ich sind bei allen Essen zugegen, begleiten dich mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährnde Kost für euch.

Das Lützelhaus, Baujahr 1643, ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lütelsee. Ein hochschwingender Ort, der deine Energien ausgleichen und heben kann. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite, Stille, innere und äussere Schönheit.

Alle Übungen sind auch für Anfänger der Achtsamkeit geeignet. Das sanfte Morgenyoga wird von Heike auf die individuellen Möglichkeiten unserer Gäste angepasst.

Wir freuen uns sehr auf Dich ♥

Themen dieses Retreats sind:

- Wie gelingt es, in mir zu ruhen, auch wenn alle Welt etwas von mir will und es laut und nervig um mich ist?
- Wie finde ich zu weisen und hilfreichen Entscheidungen für mein Handeln?
- Wie kann ich das innere Lächeln in mir finden und halten?
- Welche inneren Übungen helfen mir in meine Mitte zurück?
- Wann ist es angesagt, <Nein> und <Stopp> zu sagen?
- Wie finde ich eine Arbeit, ein wohliges Zuhause und meinen Weg, ohne meine Seele zu verkaufen?
- Wie kann ich in Liebe leben, auch wenn mein Partner nicht so sensitiv ist wie ich?
- Was ist meine Aufgabe auf Erden?





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



Im Preis enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Insgesamt 2 Stunden sanftes Morgenyoga • Insgesamt 6 Stunden Übungen zu Bewusstsein und Achtsamkeit • 2 Stunden Theorie und Austausch zur Feinsinnigkeit • Täglich wechselndes, einfühlsames Abendprogramm • Zeit zum Austausch mit Heike & Christoph und der Gruppe • Zeit für DICH, für Nachklang, Inspiration, Integration und Erholung • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästebelos
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² bei Heike

Termine 2026

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Beginn 18.00 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr
5. - 8. März | 10. - 13. Dezember

Preise nach eigener Einschätzung

Fix: Drei Übernachtungen: CHF 270.- (im EZ) CHF 150.- (im DZ)

Ohne Kosten bei Übernachtung im Wohnmobil oder ausserhalb

Fix: Drei Tage ayurvedisch-vegetarische Vollpension, Tee & Getränke: CHF 270.-

Variabel: 3 Tage Feinsinniges Seminar (insgesamt 13 Stunden Programm) im persönlichen Rahmen: CHF 300.- bis 500.-

Gesamtbeitrag: CHF 840.- bis 1040.- (im EZ), CHF 720.- bis 920.- (im DZ)
CHF 570.- bis 770.- (bei Übernachtung ausserhalb oder im Wohnmobil)

Geringverdienende: CHF 690.- (im EZ), CHF 570.- (im DZ)

Wir bitten die Teilnehmenden, sich selbst einzuschätzen. Es gibt immer Menschen, die sich eine Teilnahme mit dem vollen Betrag nicht leisten können. Dafür haben wir den GERINGVERDIENER BEITRAG eingerichtet. Im Gegenzug bitten wir finanzkräftigere Menschen, sich stimmig etwas höher einzuschätzen. Danke für eure Wertschätzung unserer Arbeit.

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

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



Info und Anmeldung

Christoph Steinbach

mail@luetzelhuus.ch

Tel: +41 (0) 55 244 50 80

Tel: +41 (0) 77 528 42 04

(Mobil, SMS, WhatsApp)

