



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



## Angebot 2 – Das eigene Bewusstsein weiten

# MEDITATIONS-WOCHENENDE

Meditieren stärkt Dein Selbstbewusstsein, Deine innere Klarheit, Dein Entscheidungs- und Unterscheidungsvermögen und fördert Gesundheit und Vitalkräfte. In einer gelungenen Meditation findest Du innere Ruhe, tiefen inneren Frieden und das innere Lächeln, das Dich fortan auch im Alltag begleiten wird. Deine Präsenz und natürliche Autorität werden sich wesentlich erhöhen, sobald Du in eine regelmässige Meditationspraxis gelangst. Dein Leben wird leichter, sobald Du beginnst, dich selbst besser zu verstehen.

Das Lützelhaus Bj. 1643 ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lützelsee. Ein hochschwingender Ort, der Deine Energie hebt und verfeinert. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite und Stille. Eine Einladung für Spaziergänge und in die nahe Badi.

Unsere Meditations-Wochenenden im Lützelhuus finden im kleinen, persönlichen Rahmen mit 3 bis 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Die Inhalte und Praxis stimmen wir auf unsere Gäste und ihre Wünsche ab. So erhältst Du, wenn Du noch unerfahren bist, eine Einführung in die Meditation und ein Kennenlernen der verschiedenen Formen von Meditation: geführtes Atmen, Sinneswidmung, Yoga Nidra, Japa, gemeinsames Singen oder bewegte Meditation. Begleitet werden die Meditationen von Übungen zum Lenken der Aufmerksamkeit, Körperempfinden, Fühlen, Spüren, Hören und Bewegen der Gedanken, bis hin zu feinsinnigen Wahrnehmungen. Fortgeschrittene Teilnehmer lernen den Weg des eigenen Bewusstseins in den Raum des Herzens, in das Empfinden von Liebe in sich selbst und den wahrnehmbaren Kontakt mit dem weisen und machtvollen inneren Selbst.

Die Meditationstage im Lützelhuus möchten Dir eine Hilfe für den Alltag sein: Wie gestaltest Du dir einen geschützten Raum? Wie findest Du körperliche und geistige Entspannung? Wie findest Du innere Stille und wie wichtig ist sie? Wie gelingt der weise und nährnde Kontakt zu dir Selbst?

Christoph ist eine weit gereiste Seele auf Erden. Seit Ende Zwanzig hat er bei vielen Lehrern verweilt, gelernt und sich selbst verfeinert. Seit fast dreissig Jahren lebt er im Gewahrsein seines eigenen Denkens, Fühlens, Spürens und Körperempfindens, sowie im bewussten Kontakt mit einer ihm nahen und vertrauten Geistigen Welt, die ihn lehrt und leitet.



### Im Preis enthalten

Zwei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus inmitten des Naturreservoirs Lützelsee • Feine ayurvedische-vegetarische Vollpension • Sanftes Morgenyoga • Jeden Tag 90 Minuten angeleiteter Meditationsraum • Abendmeditation/Satsang/Yoga-Nidra/freier Tanz am Abend • Auftanken an einem Kraftort • Austausch mit Heike & Christoph • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV

### Termine 2024

Check-In Freitag 15 - 18 Uhr, Willkommens-Tee Freitag 16 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr  
12. - 14. Jan. | 8. - 10. März | 12. - 14. April | 7. - 9. Juni | 5. - 7. Juli | 13. - 15. Sep. | 22. - 24. Nov.

### Preise

560 chf im Einzelzimmer • 520 chf pro Gast zu zweit im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • 400 chf im Wohnmobil oder eigenen Zelt • 440 chf in unserem Zelt

### Info und Anmeldung

Christoph Steinbach  
christoph@luetzelhuus.ch  
Tel: +41 (0) 55 244 50 80  
Tel: +41 (0) 77 528 42 04  
(Mobil, SMS, WhatsApp)

- 1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau
- 2: EMR- und EKG-Anerkennung für Ayurveda-Massage bei Heike (nicht im Preis inbegriffen)

