



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



Das Wesentliche im Leben finden

MEDITATIONS-WOCHENENDE

Wenn du an Meditieren denkst: Was erhoffst du dir?

Die Menschen, die zu uns kommen, antworten auf diese Frage oftmals mit:

«Ich möchte Frieden im Denken finden», «Ich möchte das Wesentliche im Leben finden»,
«Ich möchte (mir selbst) bewusster werden».

Es ist eine Lebenskunst, das Denken in uns zum Freund zu machen. Es ist möglich, immer wieder einmal Stille im Denken zu erleben, konstruktive Gedanken zu haben und die unnötigen, kreisenden Gedanken auszulesen. Hierfür braucht es einen inneren Weg, eine Methode, um aus dem Raum des Denkens herauszutreten und das Denken in uns in achtsamen Händen zu tragen und mit den Gedanken fürsorglich und zugleich bestimmt umzugehen. Auch im Alltag.

Das Leben wird erfüllter und kraftvoller, wenn wir uns unserem inneren, weisen und liebenden Kern zuwenden. Je mehr wir von uns Selbst abgelenkt sind, desto mehr sind wir von Umständen hin- und hergeworfen, mal euphorisch und mal ausgebrannt. Das «Wesentliche im Leben» wird zumeist als innere Ruhe, innere Kraft, inneres Lächeln, Liebe in uns selbst und auch als ein Mehr an Liebesfähigkeit zu unseren Nächsten erfahren.

Der Pfad der Meditation kann zu mehr Bewusstsein führen: Es ist möglich, die Gedanken in uns zu hören und zu sehen, das sich immer wieder neu mischende Gefühl in uns zu fühlen, einen achtsamen Umgang mit Emotionen zu finden, zu lernen, die feinen Körperempfindungen wahrzunehmen, die Sinne zu verfeinern und spüren zu lernen. Dem spürenden Menschen eröffnet sich eine weite Bandbreite an inneren und äusseren Eindrücken, die in der eigenen Lebensführung höchst hilfreich sind.

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

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 engen Austausch, im gegenseitigen Hören, Sehen und Spüren. Heike und ich sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine nährnde Kost für euch.

Christoph ist, als alte Seele, erfahren in den unterschiedlichen Ausprägungen von uns Menschen und begleitet über verschiedene Zugänge in den Raum des inneren Friedens und Bewusstseins.





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



MEDITATIONS-WOCHENENDE (2)

Die Morgende beginnen mit sanftem Yoga sowie Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen. Nach dem leichten, ayurvedischen Frühstück findet in der Stube des Lützelhauses der Meditationskreis statt. Nach dem Mittagessen ist Zeit zum Austausch und für Dich. Falls du möchtest, kannst du eine ayurvedische Massage bei Heike geniessen?. Nach dem Abendessen treffen wir uns zum Abendprogramm im Haus oder im Sommer im Garten.

Im Meditationskreis leitet Christoph unterschiedliche Zugänge in die Meditation an, die einen tiefen Rückzug ermöglichen, zu innerem Frieden und Selbstkontakt führen und die auch im Alltag anwendbar sind. Abwechselnd findet ihr Zeiten des inneren Rückzugs und Zeiten des Austausches, um sich selbst im Spiegel der anderen besser kennenzulernen und das eigene Naturell zu erfahren. Das Üben und Praktizieren findet in gelöster, humorvoller Atmosphäre statt.

Die Meditations-Wochenenden sind für Neulinge in der Meditation geeignet, die Eindrücke sammeln möchten und verschiedene Wege und Zugänge in die inneren Räume kennenlernen möchten. Ebenso sind erfahrene Meditierende und Meditationslehrer herzlich willkommen, die über ihre eigene Praxis hinaus innere Wege erkunden möchten und ihren Bewusstseinshorizont erweitern möchten. Wir freuen uns auf euch ♥

Im Preis enthalten

Zwei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Sanftes Morgenyoga und Bewusstseinsübungen • Am Vormittag 90 Minuten angeleiteter Meditationsraum • Am Abend Achtsamkeitspraxis/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² und Beratung bei Heike

Termine 2024 / 2025

Check-In Freitag ab 15 Uhr, Beginn 18.30 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

22. - 24. Nov. 2024 | 13. - 15. Dez. 2024 | 24. - 26. Jan. 2025 | 21. - 23. Feb. 2025 |

9. - 11. Mai 2025 | 11. - 13. Juli 2025 | 5. - 7. Sep. 2025 | 7. - 9. Nov. 2025 | 5. - 7. Dez. 2025

Preise

CHF 560.- im Einzelzimmer³ • CHF 440.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 400.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb (Wohnmobil oder Gästezimmer)

- 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

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