



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



Wege zum Inneren Selbst

# MEDITATION FORTGESCHRITTEN

Ich freue mich sehr, euch dieses neue Retreat anzubieten, das es selten in der Schweiz zu finden gibt: Einen Raum für fortgeschritten Meditierende, in dem eine Vertiefung und zugleich ein offener Austausch über die Fortschritte und Hindernisse auf dem eigenen Weg möglich sind. Eine Zeit, in der Meditation auch beim Essen, beim Sprechen, beim Begegnen stattfinden kann.

Meditieren ist ein Weg: Er beginnt damit, sich über das bewusste Atmen in sich selbst zurückziehen zu können, über das Visualisieren den eigenen Geist als lebendig und kreierend zu erleben. Er beginnt damit, eine aufrechte Haltung in sich zu finden, einen Raum um sich zu schaffen, in dem ein eigenes Feld der Ruhe, des Friedens und der Kraft entsteht.

Der fortgeschrittene Weg geht weiter: Es ist möglich, sich Selbst so nahe zu kommen, dass das innere Lächeln auch im Alltag, auch in wechselnden Stimmungen und Umständen in sich gespürt werden kann, dass innere Weite, innerer Frieden und Liebe in sich wahr und wirklich erlebt werden können. Der fortgeschrittene Weg öffnet dem anfänglich noch in sich versunkenen Meditierenden die Augen, verbindet ihn mit sich Selbst und der Welt um ihn und lässt ihn, im Herzen berührt, eine Aura des Friedens errichten. Meditieren wird zum Werkzeug, die eigenen inneren Schatten bewusst in Liebe halten zu können und zu heilen.

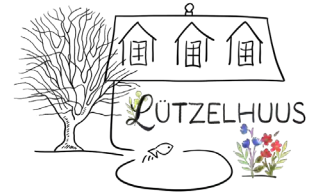
Das Lützelhaus, Baujahr 1643, ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lützelsee. Ein hochschwingender Ort, der deine Energie heben und verfeinern kann. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite, Stille und innere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

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.





## MEDITATION FORTGESCHRITTEN (2)

Falls du möchtest, kannst du eine ayurvedische Massage bei Heike genießen<sup>2</sup>. Nach dem Abendessen treffen wir uns zum Abendprogramm im Haus oder im Sommer im Garten.

Im Meditationskreis vertieft Christoph die möglichen Zugänge in die Meditation und zeigt, dass Meditation nicht nur einen tiefen Rückzug ermöglicht, der zu innerem Frieden und Selbstkontakt führt, sondern dass es ebenso einen meditierenden, mit den Nächsten und Mitmenschen verbundenen Alltag gibt, in dem inneres Lächeln, Liebe in dir Selbst und Mitgefühl zugegen sind. Der offene Austausch im Retreat hilft, dich im Spiegel der anderen besser kennenzulernen und dein eigenes Naturell zu erfahren. Das Üben und Praktizieren findet in gelöster, humorvoller Atmosphäre statt.

Das fortgeschrittene Meditations-Wochenende ist für erfahrene Meditierende und Meditationslehrer:innen konzipiert, 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 Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga und Bewusstseinsübungen • Am Vormittag 90 Minuten angeleiteter Meditationsraum • Am Abend Achtsamkeitspraxis/Meditation/Yoga-Nidra/Mantrasingen/Satsang (in Abstimmung mit euch Gästen) • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV  
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage<sup>2</sup> und Beratung bei Heike

### Termine 2025

Check-In Freitag ab 15 Uhr, Beginn 18.30 Uhr bis Sonntag 15 Uhr  
31. Januar - 2. Februar | 3. - 5. Oktober

### Preise

CHF 620.- im Einzelzimmer<sup>3</sup> • CHF 510.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 460.- 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)