



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



## Angebot 9 – Weg zum Inneren Selbst

# MEDITATION FORTGESCHRITTEN

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 erleben 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.

Willkommen zum fortgeschrittenen Meditations-Wochenende! 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.

Diese Meditations-Schulung findet im kleinen, persönlichen Rahmen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen statt. Die Inhalte sind auf unsere Gäste und ihre Wünsche abgestimmt. So kannst du in dir die Wirkung unterschiedlicher Meditationswege erfahren sowie mögliche Kanäle zu Dir Selbst kennenlernen. Du erfährst das Wesen des «Weges nach unten» und des «Weges nach oben» in der Meditation sowie deine eigenen Zugänge zum Raum des Körpers und des Herzens. Immer ist es möglich, Inneres Lächeln, Innere Weite und Liebe In Sich Selbst wahr und wirklich zu erleben und dir diesen tiefen Frieden im Alltag zu bewahren.

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 Riegelhaus • Ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga und Bewusstseinsübungen • Jeden Tag 90 Minuten angeleiteter Meditationsraum im wachen Austausch • Abendmeditation/Yoga-Nidra/Mantren/freier Tanz am Abend • Auftanken an einem Kraftort • Gemeinsame Mahlzeiten und Austausch mit Heike & Christoph • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV

### Termine 2025

Check-In Freitag 15 - 18 Uhr, Willkommens-Tee Freitag 16 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr  
31. Jan - 2. Feb. | 28. - 30. März | 17. - 19. Okt.

### Preise

CHF 620.- im Einzelzimmer • CHF 480.- pro Gast zu zweit im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 480.- im eigenen Wohnmobil oder ausserhalb

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

2: EMR- und ECG-Anerkennung für Ayurveda-Massage bei Heike (nicht im Preis inbegriffen)



### 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)

