



Einführung in die Meditation

MEDITATION BASIS 2 TAGE

Wenn dir Meditieren in den Sinn kommt: Was erhoffst du dir?

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

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

Es ist eine Kunst, in innerer Ruhe zu leben, mit dem eigenen Denken als Freund. Es ist möglich, im konstruktiven Denken zu leben, kreisende Gedanken zu besänftigen, das Denken in sich zu hören und zu sehen und immer wieder einmal im Denken bewusst Stille zu erleben. Hierfür braucht es die Fähigkeit, aus dem Raum des Denkens hervorzutreten und das eigene Leben in fürsorgliche, dankbare Hände zu nehmen. Es entsteht innere Ruhe, innere Kraft, inneres Lächeln, Liebe in uns selbst und ein Mehr an Liebesfähigkeit zu unseren Nächsten.

Der Pfad der Meditation führt zu mehr Bewusstsein: Es ist nicht nur möglich, die Gedanken in uns zu hören, sondern auch, das sich immer wieder neu mischende Gefühl bewusst zu fühlen, einen achtsamen Umgang mit Emotionen zu finden, die feinen Körperempfindungen wahrzunehmen, die Sinne zu verfeinern und wach bewusst die Eindrücke des Spürens zu erleben.

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. Falls du möchtest, kannst du eine ayurvedische Massage bei Heike geniessen². Am späten Nachmittag treffen wir uns zur Meditationstheorie und zum Austausch. Nach dem Abendessen bieten wir ein wechselndes Abendprogramm an.





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. Christoph lehrt die natürlichen Meditationen, die über den Atem, das Körperempfinden und Spüren in den Raum des Körpers sinken lassen und zu einem Leben in innerer Weite führen. Das Üben und Praktizieren findet in gelöster, humorvoller Atmosphäre statt.

Das Meditation Basis Retreat ist für alle geeignet, die verschiedene Wege und Zugänge in die inneren Räume kennenlernen möchten und ihre bestehende Meditationspraxis erweitern wollen.

Sei mit dabei! Wir freuen uns sehr auf dich ♥

Im Preis enthalten

Zwei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Insgesamt 3 ½ Stunden Meditation und Bewusstseinsübungen • Insgesamt 1 ½ Stunden sanftes Yoga • Täglich wechselndes Abendprogramm • Zeit zum Austausch mit Heike & Christoph und der Gruppe • Zeit für DICH, für Nachklang, Inspiration und Integration • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästelvelos
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² und Beratung bei Heike

Termine 2026

Check-In Freitag ab 15 Uhr, Beginn 18.30 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr
8. - 10. Mai | 10. - 12. Juli

Preise nach eigener Einschätzung

Fix: Zwei Übernachtungen: CHF 180.- (im EZ) CHF 100.- (im DZ)

Ohne Kosten bei Übernachtung im Wohnmobil oder ausserhalb

Fix: Zwei Tage ayurvedisch-vegetarische Vollpension, Tee & Getränke: CHF 180.-

Variabel: 2 Tage Meditationskurs inkl. Yoga, Bewusstseinsübungen, Theorie und Abendprogramm im persönlichen Rahmen: CHF 200.- bis 400.-

Gesamtbeitrag: CHF 560.- bis 760.- (im EZ) CHF 480.- bis 680.- (im DZ)

CHF 380.- bis 580.- (bei Übernachtung ausserhalb oder im Wohnmobil)

Geringverdienende: CHF 460.- (im EZ) CHF 380.- (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 EKG-Anerkennung für Ayurveda-Massagen



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)