



Lützelhuus Retreats und Auszeiten  
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon  
Tel: +41 55 244 50 80  
[www.luetzelhuus.ch](http://www.luetzelhuus.ch)



Raum für Stille und innere Ausrichtung

# MEDITATION BASIS 3 TAGE

Eine erholsame Auszeit in der Weite und Stille des Naturreservoirs Lützelsee – ein inspirierender Einstieg in die wundersame Welt der Meditation: drei Tage von Donnerstag bis Sonntag im Lützelhuus, gemeinsam mit Heike & Christoph, in einem kleinen, feinen Kreis von drei bis fünf Gästen.

Nach dem Frühstück treffen wir uns jeden Vormittag im Meditationskreis, den Christoph weise und humorvoll anleitet. Er zeigt Wege über das bewusste Atmen und Körperempfinden in deine eigene innere Welt, in der das Denken andächtig still wird, die Gedanken konstruktiv, das Fühlen sanft, der Atem tief und nährend, dein Inneres aufgerichtet und erfrischt für den Tag. Es ist möglich, in der Meditation das innere Lächeln zu finden, innere Wärme und Geborgenheit, Ausgeglichenheit, gespürte Lebendigkeit sowie Inspiration und Klärung.

Wer natürlich meditiert und dieses auch im Alltag fortsetzt, der geht nach und nach eine hilfreiche und konstruktive Beziehung mit seinem Denken, Fühlen, Körper, Tun und Sein ein, die klar, beschwingt und tatkärflich durch dein Leben trägt. In der Meditation zeigen sich dir Wege und du beginnst, Altes, Schweres und Hinderliches zu lösen und ein Leben in Leichtigkeit und Liebe zu führen. Wenn du mehr zu den Natürlichen Meditationen erfahren möchtest, schaue unter: [www.luetzelhuus.ch/meditation-retreat/](http://www.luetzelhuus.ch/meditation-retreat/) Dort findest du angeleitete Meditationen, einen Wegweiser zur Meditation und eine Beschreibung der Ziele von Meditation.

Nach dem morgendlichen Zitronen- und Ingwer-Wasser gibt es vor dem Frühstück ein sanftes Morgen-Yoga mit Heike (auf jeden Gast abgestimmt) und Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen mit Christoph.

Am Tag erwarten dich drei köstlich-nährende ayurvedische Mahlzeiten<sup>1</sup>, die deine Energien stärken und leicht verdaulich sind. Nach dem Mittag hast du Zeit für DICH, für Spaziergänge, für eine Körper und Seele berührende Massage<sup>2</sup> bei Heike, für Austausch, Innehalten, Ruhen. Am späten Nachmittag tauschen wir uns im Gespräch zur Theorie des Meditierens und zum Gelingen von Meditation im Alltag aus.

Heike und Christoph sind bei allen Essen zugegen. So lernst du die Welt der Meditation und des Ayurveda aus erster Hand kennen und erhältst Einblicke in unsere Arbeit mit vielen Menschen, die sich an uns wenden und bei uns zu Gast sind.

Nach dem Abendessen bist du zum gemeinsamen Abendprogramm eingeladen, das Körper und Geist ausgleicht und hilft, die Eindrücke des Tages zu integrieren.





Lützelhuus Retreats und Auszeiten  
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon  
Tel: +41 55 244 50 80  
[www.luetzelhuus.ch](http://www.luetzelhuus.ch)



Durch die kleine Gruppengrösse und die Offenheit im Haus entsteht schnell Vertrautheit, die dich durch die Tage trägt und begleitet. Wir teilen unsere inneren Erfahrungen miteinander und gehen gemeinsam, in Nähe und Verbundenheit, auf eine innere Reise. Jede und jeder von uns ist so individuell und doch hängen wir oft in denselben Unwegsamkeiten des Daseins gefangen. Dabei haben wir alle einen höchst weisen, liebevollen und mitfühlend mächtigen Kern: UNS SELBST.

Sei mit dabei! Wir freuen uns sehr auf dich ❤

## Im Angebot enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Insgesamt 7 Stunden Meditation und Bewusstseinsübungen • Insgesamt 2 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 • Gästevielos  
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage<sup>2</sup> und Beratung bei Heike

## Termine 2026

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, Beginn 18.00 Uhr, Ende Sonntag 15 Uhr  
15. - 18. Januar | 12. - 15. Februar | 16. - 19. April | 22. - 25. Oktober |  
26. - 29. November

## Preise nach eigener Einschätzung

**Fix:** Drei Übernachtungen: CHF 270.- (im EZ) CHF 150.- (im DZ)

Ohne Kosten bei Übernachtung im Wohnmobil oder ausserhalb

**Fix:** Drei Tage ayurvedisch-vegetarische Vollpension, Tee & Getränke: CHF 270.-

**Variabel:** 3 Tage Meditationskurs inkl. Yoga, Bewusstseinsübungen, Theorie und Abendprogramm im persönlichen Rahmen: CHF 300.- bis 500.-

**Gesamtbeitrag:** CHF 840.- bis 1040.- (im EZ), CHF 720.- bis 920.- (im DZ)

CHF 570.- bis 770.- (bei Übernachtung ausserhalb oder im Wohnmobil)

**Geringverdienende:** CHF 690.- (im EZ) CHF 570.- (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 finanziertigere Menschen, sich stimmig etwas höher einzuschätzen. Danke für eure Wertschätzung unserer Arbeit.



## Infos und Anmeldung

Christoph Steinbach  
[mail@luetzelhuus.ch](mailto:mail@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 EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massagen

