



Lützelhuus Retreats und Auszeiten
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch



Die heilsame Verbindung von Meditation und Ayurveda

MEDITATION & AYURVEDA 3 TAGE

Meditation ist ein Tun und Hinwenden zur inneren Wunderwelt der Menschen, die uns ohne Meditation wie verschlossen bleibt. Wer mit dem Meditieren beginnt, und die Hindernisse des Anbeginns überwindet, der tritt ein in die Räume des inneren Friedens, der ruhenden Kraft, der ausgerichteten Klarheit, Standhaftigkeit und Liebesfähigkeit.

Die Weisen sagen, dass wir alles, was wir im Aussen suchen, immer und ewig in uns haben: Frieden, Weite, Lebendigkeit, Klarheit, Zuversicht, Reichtum, Berührung, Verbundensein, Lächeln, Liebe. Doch wo ist es jetzt, in diesem Augenblick? Wenn ich die Augen schliesse und nach innen gehe: Wieso ist es oft nicht da, nicht für mich erlebbar?

Ayurveda ist mehr als nur eine sinnlich berührende Öl-Massage und schmackhaft gewürztes Essen. Die ayurvedische Weisheitslehre sieht den Menschen als Ganzes und zeigt uns, wie wir unsere eigene Energie-Konstitution erkennen, wie wir, auf diese abgestimmt, wohltuende, leicht verdauliche Nahrung zubereiten können, wie wir im Einklang mit den Rhythmen des Tages, der Jahreszeiten und der Natur leben können und hält eine Vielzahl von Routinen und Hilfsmittel für ein sinnlich berührtes Leben bereit. Ayurveda umfasst Körper, Seele, Geist und Psyche und hält uns in dieser Ganzheit achtsam und wachsam zusammen. Wer ayurvedisch lebt, ist vital und wird kaum noch krank.

Im Lützelhuus verbinden sich die Weisheit des Ayurveda mit den Erfahrungen der Meditation und dem inzwischen dreijährigen Austausch mit Gästen zu einer gesunden und erfüllten Lebensweise. Wir beide, Heike & ich, leben sowohl meditativ als auch ayurvedisch und vereinen so die Weisheiten aus beiden Schulen zu einem gesunden, tatkräftigen, selbsterfüllten Leben in wertschätzender Beziehung zu unseren Mitmenschen und Gästen.

Heike hat auf ihren Reisen ihre Berufung als Ayurvedatherapeutin gefunden und begleitet seitdem Menschen berührend in der Massage, im Kochen und Teilen von schmackhaftem und nährendem Essen, in der Bestimmung der eigenen energetischen Konstitution, im stärkenden und fliessenden Yoga, im achtsamen Gespräch und als Vorbild für eine in allen Aspekten gesunderhaltende Lebensform.

Christoph ist Zeit seines Lebens auf der niemals enden wollenden Reise der Erforschung des eigenen und kollektiven Geistes. Von vielen Lehrern inspiriert, unterrichtet er eine Form der Meditation, die auf Selbsterfahrung und eigenem tiefen Erleben gründet.





Lützelhuus Retreats und Auszeiten
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch



Die «Natürlichen Meditationen», die er lehrt, sind in jedem Augenblick des Alltags, ohne fremde Anleitung und ohne Mühe anwendbar, um uns aus dem Raum des Denken zurück in unser Gewahrsein von dem, was wahr und wirklich ist, zu holen. In seinen Kursen vermittelt er die individuellen Tore zu den inneren Räumen des Friedens, der Weite und Klarheit über den Atem, das Körperempfinden, die wachen Sinne, das achtsame Widmen, das urteilsfreie, innere Beobachten, das wahre und wirkliche Fühlen und Spüren und nicht zuletzt durch den Aufbau einer wertschätzenden und konstruktiven Beziehung zum eigenen Denken.

Mit etwas Übung wird es immer leichter, sich auch in den Herausforderungen des Alltag an SICH SELBST zu erinnern, an den weisen, liebevollen, mächtigen Kern in uns, der alles Leben im Einklang mit den Mitmenschen und der Natur gestaltet. Wir alle haben unterschiedliche Wege zu uns Selbst, zu den inneren Räumen der Klarheit, Ausgeglichenheit, Stärke und des liebevollen Umgangs mit sich selbst und den Nächsten. Im Austausch in der Gruppe von Mitmeditierenden erfährst du dich selbst und die anderen zugleich, was dein Bewusstsein und Mitgefühl stärkt.

In diesem Retreat vermitteln wir die heilsame Verbindung von Meditation und Ayurveda. Wer jeden Morgen zehn Minuten meditiert und alles andere wie gewohnt ausser Acht lässt, findet nicht unbedingt den verschollenen Zugang zu den eigenen Selbstheilungskräften. Wer nur seine Ernährung auf Ayurveda umstellt, wird allein dadurch nicht unbedingt gesund. Alles sind Teile eines Puzzles und die Kunst des Lebens ist, Lebenskraft und -freude in mehr und mehr jeden Augenblick des Daseins einzuladen. Hierfür sind die Weisheit des Ayurveda und die allgegenwärtigen Natürlichen Meditationen wertvolle Wegbegleiter

Das Üben und Praktizieren findet in gelöster, humorvoller Atmosphäre statt. Das Retreat umfasst eine ayurvedische Behandlung (Massage), sanftes Morgenyoga für jeden Typ, Bewusstseinsübungen, jeden Vormittag einen angeleiteten Meditationskreis, Zeit für Dich nach dem Mittag zum Spazierengehen, Erkunden, Baden, Austausch mit deinen Mitgästen oder auch zum meditativen Nichtstun. An einem Nachmittag treffen wir uns zum Austausch zur Meditationstheorie, zur Frage der Integration von Meditation in den Alltag und zur Überwindung von Schwierigkeiten auf dem Weg. Nach dem Abendbrot bieten wir ein entspannendes, wohliges, regenerierendes Abendprogramm an.

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 innere Schönheit und Charme.

Unsere Seminare finden im herzoffenen Miteinander 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 nahen Austausch miteinander.





Lützelhuus Retreats und Auszeiten
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon
Tel: +41 55 244 50 80
www.luetzelhuus.ch



Heike und ich sind bei allen Essen zugegen, begleiten euch mit Übungen und Anregungen und kochen dreimal täglich eine wohltuende, nährende Kost für euch.

Die Meditationen sind für Anfänger geeignet, für alle, die Wege und Zugänge zu den eigenen inneren Räume kennenlernen möchten und auch für Fortgeschrittene, die ihre bestehende Meditationspraxis erweitern möchten. Das Erlernen der Ayurvedischen Lebensweise erfordert keine Vorkenntnisse. Das sanfe Morgenyoga wird von Heike auf die individuellen Möglichkeiten unserer Körper angepasst.

Wir freuen uns sehr auf euch ☺

Im Angebot enthalten (insgesamt, über alle Tage verteilt)

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Riegelhaus im Naturreservoir Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • 1 Stunde Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage (Abhyanga) • 6 Stunden Meditation und Bewusstseinsübungen • 2 Stunden sanftes Yoga und Körpermobilisierung • Täglich wechselndes Abendprogramm • Zeit zum Austausch mit Heike & Christoph und der Gruppe • Zeit für Dich, für Nachklang, Integration und Inspiration • Tee und Getränke • Shuttle zum ÖV • Gästevielos



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

CHF 1'155.- im Einzelzimmer

CHF 995.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett)

CHF 885.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb oder im Bus (Stellplatz unter Büschchen vor dem Haus)

15 % Rabatt für Geringverdienende

Infos und Anmeldung

Christoph Steinbach
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

