



Zeit für Stille und innere Ausrichtung

NATÜRLICHE MEDITATION 3 TAGE

Ein inspirierender Einstieg in die wundersame Welt der Natürlichen Meditationen und eine erfrischende Auszeit in der Weite und Stille des Naturreservoirs Lützelsee: Drei Tage von Donnerstag bis Sonntag im Lützelhuus, gemeinsam mit Heike & Christoph und drei bis fünf weiteren TeilnehmerInnen an einem hochschwingenden Ort im Zürcher Oberland.

Nach dem Frühstück treffen wir uns 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 konstruktiv seinen Raum hat, das Fühlen bewusst und liebevoll ist, der Atem tief und nährend, dein Inneres aufgerichtet und erfrischt. Es ist möglich, in der Meditation das innere Lächeln zu finden, innere Wärme und Geborgenheit, Ausgeglichenheit, gespürte Lebendigkeit sowie Inspiration und Klärung, die dich durch deinen Tag und dein Leben trägt.

Wer natürlich meditiert, und dieses auch im Alltag fortsetzt, geht nach und nach eine hilfreiche und konstruktive Beziehung mit sich Selbst ein, in der dein Denken, Fühlen, Spüren, Körperempfinden, Tun und Sein gleichwertig nebeneinander stehen und du aus diesem inneren Team heraus achtsam und weise dein Leben gestaltest. In der Meditation zeigen sich dir Wege, wie du Altes, Schweres und Hinderliches lösen kannst, um ein Leben in Leichtigkeit und Liebe zu führen. Wenn du mehr zu den Natürlichen Meditationen erfahren möchtest, schaue unter: www.luetzelhuus.ch/meditation-retreat/ Dort findest du angeleitete Meditationen, einen Wegweiser zur Meditation und eine Beschreibung der Ziele von Meditation.

Vor dem Frühstück gibt es ein morgendliches Zitronen- oder Ingwer-Wasser und sanftes Morgenyoga mit Heike (auf jeden Gast abgestimmt) sowie Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen mit Christoph.

Am Tag erwarten dich drei köstlich-nährende ayurvedische Mahlzeiten¹, die deine Energien stärken und die leicht verdaulich sind. Nach dem Mittag hast du Zeit für Dich, für Spaziergänge, für eine Körper und Seele berührende Massage² bei Heike, für Austausch, Innehalten, Ruhen. Am späten Nachmittag treffen wir uns im Gespräch zur Theorie des Meditierens und zum Gelingen von Meditation im Alltag.

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.





Durch die kleine Gruppengrösse und die Offenheit im Haus entsteht eine 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 Vollpension¹ • Insgesamt 8 Stunden Meditation, Bewusstseinsübungen und Gespräche • 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 • Gästeevelos
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage² und Beratungen 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 finanzkräftigere Menschen, sich stimmig etwas höher einzuschätzen. Danke für eure Wertschätzung unserer Arbeit.

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

2: EMR- und EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massagen



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)

