



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



Mit der inneren und äusseren Natur verbunden

AYURVEDA NATURVERBUNDEN 3 TAGE

Sei von Herz zu Herz willkommen in unserem Bijou zu einer Auszeit im kleinen, individuellen Rahmen. Mit Wärme und Freude teilen wir unsere Oase mit dir – im Verbundensein mit der Natur um uns. Wir nehmen uns Zeit für Dich, um dir an diesen Tagen ein besonders feinsinniges und intensives Erleben zu ermöglichen.

In Stille, Einfachheit, Präsenz und Offenheit laden wir dich in ein feines Gespür und Bewusstsein für das Wesen der Natur und dein eigenes SEIN ein.

Bei genussvollen und entspannten Wanderungen mit Heike, im bewussten Kontakt mit deinem Atem, gesammelt in den Sinnen, verbinden wir uns auf sehr natürliche Weise mit der Natur. An Plätzen im Wald und auf der Wiese, da wo die Natur uns einlädt, verweilen wir für kleine weitende und öffnende Übungen, die uns in eine gesammelte Präsenz und in unsere Mitte führen.

Eine einfache Wanderung am Freitag führt uns durch das wunderschöne und kraftvolle Zürich Oberland, bis an den Zürichsee, durch schattige Mischwälder, über aussichtsreiche Höhen und entlang feiner Tobel.

Die zweite Wanderung geht etwas höher hinauf, je nach Wetterlage, und führt zu fantastischen Ausblicken und Naturerlebnissen (T1 bis T2). Heikes Bergfreude führte sie bereits in wunderschöne Bergregionen und ihre Lieblingsrouten teilt sie von Herzen gerne mit dir. Erlebe das Glück, dich im Momentum mit der Natur zu verbinden.

Den Alltag Schritt für Schritt hinter dir lassen, den Sog der Gedanken mit seinen Unsicherheiten, Sorgen, Gedankenschleifen und Ängsten ebenso. Nun bist du leichter unterwegs. Und kannst viele neue Schönheiten entdecken.

Erfahre in den Naturmeditationen und Yoga-Pausen DICH SELBST und lerne wunderbare neue Landschaften (auch deine inneren Landschaften :-) kennen.

In diesem Retreat kochen wir mit viel Liebe zweimal täglich eine ayurvedisch-vegetarische Seelenkost (auf Wunsch vegan) mit saisonalen und regionalen Zutaten.

Eine biologische Nahrung, die deine Sinne anregt und verfeinern möchte. Die deine Körpergewebe nährt und die Energie schenkt.

Schenke dir eine Zeit der achtsamen Verbindung mit deinem Körper, in der du wahrnehmen kannst, was dir gut tut und wie ein gesundes Umfeld deinen Geist frei werden lässt.





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



Du hast Zeit für DICH, viel Zeit mit der Natur, für kreativen Ausdruck, für ein mussevolles Sein.

Der Lützelhuus-Garten mit feinen Plätzen in der Hängematte und im Baumhängestuhl, auf der Sonnenliege oder Wiese lädt dich zum Verweilen und Beobachten des natürlichen Biotops ein, der naheliegende Lützel- und Zürichsee zum Baden.

Wir freuen uns sehr auf Dich ♥

Im Preis enthalten

Biologisch-ayurvedisch-vegetarische¹ Halbpension im Lützelhuus •
Sanftes Morgenyoga und Achtsamkeitseinsübungen • Waldmeditation •
Breathwork in der Natur • Yin-Yoga/Meditation/Yoga-Nidra am Abend •
Gespräche und Austausch zur ayurvedischen Lebensweise • Zeit für
Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für DICH • Tee und
Getränke • Shuttle zum ÖV • Leihvelos
Hinzubuchbar: Massage bei Heike², Herzensarbeit mit Christoph



Termine 2026

Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
28. - 31. Mai | 17. - 20. September

Preise

CHF 840.- im Einzelzimmer³ • CHF 780.- pro Gast im Doppelzimmer
(mit Doppelbett) • CHF 600.- Kursgebühr und Vollpension bei
Übernachtung ausserhalb

- 1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau
- 2: EMR- und EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massagen
- 3: 15 % Rabatt für Geringverdienende möglich (1 x pro Retreat)

Info und Anmeldung

Heike Klingebiel
heike@luetzelhuus.ch
Tel: +41 (0) 55 244 50 80
Tel: +41 (0) 78 685 75 85
(Mobil, SMS, WhatsApp)

