



Lützelhuus Ayurveda & Bewusstsein  
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon  
Tel: +41 55 244 50 80  
www.luetzelhuus.ch



## Inneres Lächeln und Liebe in Dir Selbst

# SPIRITUELLE AUSZEIT

Lebst auch Du in der Sehnsucht nach tiefem Kontakt mit DIR SELBST und nach mehr Verbundenheit mit deinen Nächsten und Mitmenschen?

Glaubst du, dass es möglich ist, auch im Alltag inneren Frieden in dir zu finden, ein In-dir-Ruhen, ein inneres Lächeln, einen sanft wehenden Hauch von Liebe, der dich durch die Höhen und Tiefen deines Lebens trägt?

*«Es ist möglich, von Liebe durchströmt zu leben.»*

Ein Zusammensein mit feinsinnigen Mitmenschen hilft uns, das Feld der eigenen Spiritualität zu stärken. Im Alltag scheint es so, dass der Zugang zur eigenen Spiritualität mal mehr und mal weniger weit geöffnet ist. An manchen Tagen sind wir uns selbst wie fremd, an anderen leben wir wohligh in uns selbst verbunden. An manchen Tagen zerren Anforderungen an uns, sodass es kaum gelingt, das Innere Lächeln in uns zu spüren, Liebe in uns selbst zu empfinden, obgleich wir ahnen, dass beides in jedem Augenblick zugegen ist.

Zum Festigen der eigenen Spiritualität ist es hilfreich, sich immer wieder einmal Zeit für sie zu nehmen, unter gleichgesinnten Menschen, an einem fein schwingenden Ort. Gemeinsam ist es leichter, innere Angebundenheit zu finden, sich selbst in den eigenen Umständen zu umarmen, die Schatten, die in uns auftauchen, achtsam an die Hand zu nehmen und unser Herz den Nächsten und dem Leben zu öffnen.

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 4 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.





Lützelhuus Ayurveda & Bewusstsein  
Hueb 8, 8634 Hombrechtikon  
Tel: +41 55 244 50 80  
www.luetzelhuus.ch



## § SPIRITUELLE AUSZEIT (2)

Täglich gibt es einen angeleiteten Raum des Zusammenseins mit Übungen und Austausch.  
Inhalte dieser Praxis sind:

- Wie gelingt es, im Sprechen und Begegnen in Achtsamkeit zu bleiben?
- Wie gelingt es, in Dir zu ruhen und aus dir Selbst heraus zu wirken?
- Was lenkt dich von dir Selbst ab und wie kannst du zu dir Selbst zurückfinden?
- Woher nimmst du die Kraft, das in dir zu halten, was noch verletzt und bedürftig ist?
- Was sind deine Stärken und Gaben? Was ist deine Erfüllung in der Welt?
- Wie kannst du deine eigenen Prägungen erkennen und annehmen?
- Was stärkt dich gegenüber fremden Einflüssen und kollektiven Anforderungen?
- Wie gelingt das Reine Sein und Fließende Tun in deinem Alltag?

Diese Auszeit ist der inneren Klarheit und dem inneren Frieden gewidmet.  
Wir freuen uns auf Dich ♥

### Im Preis enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus inmitten des Naturreservoirs Lützelsee (Dusche/WC auf der Etage) • Saisonal biologisch-ayurvedisch-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga, auf die Teilnehmer:innen abgestimmt • Jeden Vormittag 90 Minuten Übungen zu Spiritualität und Selbstbewusstsein • Am Abend Achtsamkeitspraxis/Meditation/ Yoga-Nidra/Mantrasingen (in Abstimmung mit euch Gästen) • Auftanken an einem Kraftort • Zeit für Begegnung • Zeit für Erkenntnisse • Zeit für Dich  
Hinzubuchbar: Ayurvedische Massage<sup>2</sup> und Beratung bei Heike

### Termine 2024 / 2025

Jeweils Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

31. Oktober. - 3. November 2024 | 13. - 16. Februar 2025 |

30. Oktober - 2. November 2025

### Preise

CHF 740.- im Einzelzimmer<sup>3</sup> • CHF 590.- pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • CHF 510.- Kursgebühr und Vollpension bei Übernachtung ausserhalb (Wohnmobil oder Gästezimmer)

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

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

3: 15% Rabatt für Geringverdienende möglich (1x pro Retreat)



### Info und Anmeldung

Christoph Steinbach  
heike@luetzelhuus.ch

Tel: +41 (0) 55 244 50 80

Tel: +41 (0) 77 528 42 04

(Mobil, SMS, WhatsApp)