



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



## Angebot 7 – Inneres Lächeln und Liebe in dir selbst finden

# §PIRITUELLE AUSZEIT

Spiritualität ist der tiefe Kontakt mit Dir Selbst, ein In-sich-Ruhen, das Dich weise und liebend durch alle Höhen und Tiefen Deines Lebens leitet. Je mehr Du deine ureigene Spiritualität entdeckst und pflegst, desto mehr schöpft Du aus innerer Quelle Führung, Weisheit, Trost, Kraft und Klarheit. Immer öfter geht ein Strahlen von Dir aus, auch in Zeiten von Not und Herausforderungen. Je spiritueller Du wirst, desto mehr Halt verspürst Du in Dir selbst, den auch deine Mitmenschen wahrnehmen und wertschätzen. Es ist ein Leben im liebenden Austausch mit deinen Nächsten, in Sanftmut, Weisheit und Wahrhaftigkeit.

Das Lützelhaus Bj. 1643 ist ein Ort des lebendigen Friedens, eingebettet in die Schönheit des Naturschutzgebietes Lützelsee. Ein hochschwingender Ort, der deine Energie hebt und verfeinert. Kaum Funkstrahlung, kein Durchgangsverkehr, Störche, Wildvögel, Singvögel, Weite und Stille.

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 und ihre Wünsche abgestimmt.

In der Spirituellen Auszeit erfährst Du Tage des inneren Friedens und achtsamen Umgangs, gefüllt mit feinen Gesprächen, Übungen, sanftem Yoga, währendem Essen, Spaziergängen im Naturschutzgebiet und mehr. Es ist eine Anleitung in die Kunst der eigenen Spiritualität: Wie gelingt es, in Dir zu ruhen und Dich auch im Alltag nicht aus dem weiten, inneren Raum ablenken zu lassen? Wie kannst Du ganz Du selbst sein in all den Prägungen, fremden Einflüssen und kollektiven Anforderungen?

Christoph ist eine weit gereiste Seele auf Erden. Seit Ende Zwanzig hat er bei vielen Lehrern verweilt, gelernt und sich selbst verfeinert. Seit fast dreissig Jahren lebt er im Gewahrsein seines Fühlens, Spürens, Körperempfindens, der Gedanken in sich sowie im bewussten Kontakt mit einer ihm nahen und vertrauten Geistigen Welt, die ihn lehrt und leitet.

### Im Preis enthalten

Drei Übernachtungen im liebevoll restaurierten, historischen Bauernhaus inmitten des Naturreservoirs Lützelsee • Feine ayurvedische-vegetarische Vollpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga • Jeden Vormittag 90 Minuten gemeinsamer Raum für Übungen, Meditation, innere Einkehr und Heilung • Abendmeditation/Satsang/Yoga-Nidra/freier Tanz am Abend • Auftanken an einem Kraftort • Raum für Austausch • Zeit für Dich

### Termine 2024

Check-In Donnerstag ab 15 Uhr, bis Sonntag 15 Uhr  
8. - 11. Februar | 25. - 28. April | 31. Oktober - 3. November 2024

### Preise

690 Chf im Einzelzimmer • 600 Chf im Doppelzimmer – Dusche/WC auf der Etage

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau  
2: EMR- und EGK-Anerkennung für Ayurveda-Massage bei Heike (nicht im Preis inbegriffen)



### Info und Anmeldung

Christoph Steinbach  
christoph@luetzelhuus.ch  
Tel: +41 (0) 55 244 50 80  
Tel: +41 (0) 77 528 42 04  
(Mobil, SMS, WhatsApp)

