



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



Angebot 5 - Gemeinsam unterwegs

WANDERN MIT YOGA

Sei herzlich willkommen in unserem Bijou zu deiner Auszeit im kleinen, persönlichen Rahmen. Mit Freude und Wärme teilen wir unsere Oase mit dir - im Verbundensein mit der Natur um uns. Stille und Einfachheit laden dazu ein, mit feinem Gespür und Bewusst-SEIN sich selbst wieder näher zu kommen und der inneren Stimme Raum zu geben.

Der Yogaweg ist eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele lange gesund, geschmeidig und beweglich zu halten. Die tiefen Faszienstrukturen werden besaftet und achtsam gedehnt. Wandern bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärkt unsere Kondition.

Gemeinsam machen wir uns genussvoll (weniger leistungsorientiert) auf den Weg in die Natur mit allen Sinnen, um in die körperliche Präsenz zu finden. Das Empfinden der Natur als lebendiges Wesen führt in eine tief berührende Verbindung mit uns selbst.

Nach dem Frühstück gehen wir am Freitag und am Samstag gemeinsam für eine Wanderung an Kraftorte der Natur des Zürcher Oberlandes oder in die nahe Umgebung des Glarus. Nach der Wanderung lädt der duftende Kräutergarten unseres Hauses zum Verweilen ein, der naheliegende Lützelsee zum Baden.

Heike & Christoph kochen täglich zum Morgen und Abend eine ayurvedische Seelenkost mit saisonalen und regionalen Zutaten, die deine Sinne anregen und verfeinern. Ein Lunch-Paket stärkt bei der Wanderung.

Worauf du dich freuen kannst

Ayurvedisch-vegetarische Vollpension¹ • Morgenyoga im Garten • zwei Wanderungen (T1-T2; 3-6 Std.) • Yin-Yoga und/oder Yoga Nidra am Abend • Yogatanz • Zeit für dich • Raum für Austausch • max. vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer • ayurvedische Massage hinzubuchbar²

Termine 2024

Donnerstag ab 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr (Einstieg Freitag Abend möglich)
27. - 30. Juni | 26. - 29. September | weitere Termine auf Anfrage bei 3-4 TN

Preise

840 Chf im Einzelzimmer • 780 Chf pro Gast im Doppelzimmer (mit Doppelbett) • 885 Chf auf Wunsch allein im Chriesizimmer

1: Zutaten überwiegend aus regionalem, biologischem Anbau

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



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)

