



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



## Angebot 5 - Wiederverbinden mit der Natur

# YOGA & WANDERN

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-ruft, verweilen wir für kleine Übungen, die uns in eine gesammelte Präsenz und unsere Mitte führen.

Erlebe das Glück, dich im Jetzt mit der Natur zu verbinden und den Alltag Schritt für Schritt hinter dir zu lassen. Entdecke mit Yoga & Wandern dich selbst und lerne wunderbare neue Landschaften kennen.

Am Freitag wandern wir durchs liebeliche Zürich Oberland bis an den Zürichsee, durch schattige Mischwälder, über aussichtsreiche Höhen und entlang feiner Tobel. Am Samstag gehen wir, je nach Wetterlage, etwas höher hinauf, zu fantastischen Ausblicken und Naturerlebnissen.

An jedem Tag teilen wir mit Freude und Wärme die Oase Lützelhuus mit dir. Stille und Einfachheit laden dazu ein, mit feinem Gespür und Bewusst-SEIN sich wieder näher zu kommen und deiner inneren Stimme Raum zu geben.

In diesem Retreat kochen wir 2x täglich eine ayurvedische Seelenkost mit saisonalen und regionalen Zutaten. Eine biologische Nahrung, die deine Sinne anregt und verfeinern möchte. Die deine Körpergewebe nährt und Energie schenkt.

Gönne 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.

### Worauf du dich freuen kannst

Ayurvedisch-vegetarische Halbpension<sup>1</sup> • Sanftes Morgenyoga • Zwei Wanderungen (T1-T2; 3-5 h) • Yoga/Meditation am Abend • Zeit für Dich • Raum für Austausch • Max. vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer • Ayurvedische Massage hinzubuchbar<sup>2</sup>

### 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 Chrieszimmer

- 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)