

# SONNENHOF

Zen | Kontemplation



Kursprogramm 2022



Grenzenlose Klarheit -  
nichts von heilig.

Bodhidharma

# ZEN

---

Zen ist eine gegenstandsfreie Form der Meditation, die sich aus dem Buddhismus entwickelt hat, aber nicht an eine bestimmte Religion gebunden ist. Durch die Übung des Lassens aller Gedanken und Vorstellungen beim aufrechten Sitzen in Stille (Zazen) wird ein Sich-Einlassen in das Wahre Selbst angestrebt, aus dem auch der Alltag erlebt und gestaltet werden kann. Zazen unterscheidet sich insofern von anderen Praktiken, als es ohne Umschweife vorgeht. Man setzt sich und beginnt zu erforschen, was oder wer man ist. Das geht nicht, ohne aufmerksam nach innen zu schauen, in den eigenen Geist. Dies ist meistens ein langer, manchmal auch mühsamer Weg, der sich jedoch lohnt. Zazen ist eine Lebenspraxis und führt letztendlich zur Befreiung. Was Befreiung ist, kann mit Worten nicht ausgedrückt werden, sondern muss erfahren werden.

## Kurse Zen

### Lore Gerlach, Myôkô-An

|      |                 |          |          |
|------|-----------------|----------|----------|
| ZL 1 | 10.02.-13.02.   | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZL 2 | 19.04.-24.04.   | Sesshin  | € 180    |
| ZL 3 | 12.05.-15.05.   | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZL 4 | 14.06.-19.06.   | Sesshin  | € 180    |
| ZL 5 | 04.08.-07.08.   | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZL 6 | 06.09.-11.09.   | Sesshin  | € 180    |
| ZL 7 | 27.10.-30.10.   | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZL 8 | 27.12.-04.01.23 | Sesshin  | € 36/Tag |

### Doris Zölls, Myôen-An

|      |               |         |       |
|------|---------------|---------|-------|
| ZD 1 | 04.04.-10.04. | Sesshin | € 270 |
| ZD 2 | 06.06.-12.06. | Sesshin | € 270 |
| ZD 3 | 17.10.-23.10. | Sesshin | € 270 |

*Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 13).*

*Die Kurse enden um 10 Uhr am letztgenannten Tag. Wochenendkurse (Freitag - Sonntag) enden um 13 Uhr nach dem Mittagessen.*

---

## Rico Mark

|       |               |                   |          |
|-------|---------------|-------------------|----------|
| ZR 1  | 28.01.-30.01. | Zazenkai          | € 36/Tag |
| ZR 2  | 01.03.-06.03. | Sesshin           | € 180    |
| ZR 3  | 25.03.-27.03. | Zazenkai          | € 36/Tag |
| ZR 4  | 29.04.-01.05. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZR 5  | 31.05.-05.06. | Sesshin           | € 180    |
| ZR 6  | 16.08.-21.08. | Sesshin           | € 180    |
| ZR 7  | 02.09.-04.09. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZR 8  | 11.11.-13.11. | Zazenkai          | € 36/Tag |
| ZR 9  | 25.11.-27.11. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZR 10 | 06.12.-11.12. | Rohatsu-Sesshin   | € 180    |

## Henry Shukman, Ryû-un-Ken

|      |               |         |       |
|------|---------------|---------|-------|
| ZE 1 | 11.04.-18.04. | Sesshin | € 294 |
| ZE 2 | 18.07.-30.07. | Sesshin | € 508 |

An/Abreise am 24.07. möglich.

*Kurse finden auf Englisch statt, mit Übersetzung ins Deutsche.*

## Migaku Sato, Kyû-un-Ken

|      |               |         |       |
|------|---------------|---------|-------|
| ZM 1 | 27.06.-03.07. | Sesshin | € 252 |
|------|---------------|---------|-------|

## Heike Reichmann

|      |               |                   |          |
|------|---------------|-------------------|----------|
| ZH 1 | 21.01.-23.01. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZH 2 | 25.02.-27.02. | Zazenkai          | € 36/Tag |
| ZH 3 | 20.05.-22.05. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZH 4 | 26.08.-28.08. | Zazenkai          | € 36/Tag |
| ZH 5 | 25.11.-27.11. | Zazenkai          | € 36/Tag |

## Dagmar Höhr

|      |               |                   |          |
|------|---------------|-------------------|----------|
| ZA 1 | 04.02.-06.02. | Einführung in Zen | € 101    |
| ZA 2 | 18.03.-20.03. | Zazenkai          | € 36/Tag |

---

*Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 13).*

*Die Kurse enden um 10 Uhr am letztgenannten Tag. Wochenendkurse (Freitag - Sonntag) enden um 13 Uhr nach dem Mittagessen.*

---

## Herbert Bohr

|      |               |          |          |
|------|---------------|----------|----------|
| ZB 1 | 10.03.-13.03. | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZB 2 | 23.05.-26.05. | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZB 3 | 06.10.-09.10. | Zazenkai | € 36/Tag |
| ZB 4 | 01.12.-04.12. | Zazenkai | € 36/Tag |

## Paula Weber

|      |               |         |       |
|------|---------------|---------|-------|
| ZP 1 | 09.08.-14.08. | Sesshin | € 210 |
|------|---------------|---------|-------|

## John Gaynor, Ei-un-Ken

|      |               |         |       |
|------|---------------|---------|-------|
| ZG 1 | 17.05.-29.05. | Sesshin | € 508 |
|------|---------------|---------|-------|

*Anreise/Abreise ist am 22.05. möglich.*

*Kurs findet auf Englisch statt, mit Übersetzung ins Deutsche.*

## Paul Shepherd, Chô-un-Ken

|      |               |         |                                      |
|------|---------------|---------|--------------------------------------|
| ZS 1 | 04.07.-10.07. | Sesshin | Dana* zzgl. € 60<br>für Organisation |
|------|---------------|---------|--------------------------------------|

*\*Bei diesem Kurs ist kein Lehrerhonorar vorgeschrieben. Dies entspricht der buddhistischen Tradition, nach der der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann. Der Kursleiter ist jedoch auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis.*

## Ute Ries / YoEn Rose Auriiau-Moser

|      |               |                      |       |
|------|---------------|----------------------|-------|
| ZU 1 | 11.10.-16.10. | “Im Alltag Erwachen” | € 195 |
|------|---------------|----------------------|-------|

*Gemeinsam tauchen wir ein in die tiefe Weisheit moderner, westlicher Koans, aus der Sammlung “Im Alltag erwachen - Koans, die das Leben schreibt” von Eve Marko und Wendy Nakao.*

*Die Koans kommen aus dem Alltagsleben von Laien-Praktizierenden und handeln von ganz Alltäglichem. Im geschütztem Rahmen überlassen wir uns im Sitzen in der Stille, unterstützt durch sanfte atmgeführte Yogaübungen, der Wirkung von zwei ausgewählten Koans. Implusvorträge bringen uns das Thema näher, und unser persönliches Erleben mit dem Koan können wir in der Form des Herzkreises miteinander teilen. Die Möglichkeit zu Einzelgesprächen ist ergänzend gegeben.*

# KONTEMPLATION

---

Kontemplation ist ein christlicher Weg zur Gotteserfahrung auf den Spuren abendländischer Mystiker/innen (Meister Eckehart, Johannes vom Kreuz, Theresa von Avila u.a.). Durch das Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen (auch derer über Gott) und das Sich-Einlassen auf das eigene Wesen kann die Einheit mit dem göttlichen Urgrund erfahren werden, welche sich auch im Alltag bewährt und bewahrheitet.

## Kurse Kontemplation

### Achim Hasselhoff

|      |                |                              |       |
|------|----------------|------------------------------|-------|
| KA 1 | 10.03.- 13.03. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |
| KA 2 | 26.05.- 29.05. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |
| KA 3 | 06.10.- 09.10. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |

*Kursende KA1: 13 Uhr, KA2 und KA3: 10 Uhr*

### Fernand Braun

|      |                |                             |       |
|------|----------------|-----------------------------|-------|
| KF 1 | 01.04.- 03.04. | Einführung in Kontemplation | € 101 |
| KF 2 | 15.11.- 20.11. | Kontemplation               | € 180 |

### Tatjana Uhrmeister

|      |                |                              |       |
|------|----------------|------------------------------|-------|
| KU 1 | 10.02.- 13.02. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |
| KU 2 | 27.10.- 30.10. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |

### Regine Baur

|      |                |                              |       |
|------|----------------|------------------------------|-------|
| KR 1 | 21.01.- 23.01. | Kontemplation mit Einführung | € 101 |
| KR 2 | 12.05.- 15.05. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |
| KR 3 | 01.12.- 04.12. | Kontemplation mit Einführung | € 118 |

---

*Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 13).  
Die Kurse enden um 10 Uhr am letztgenannten Tag. Wochenendkurse  
(Freitag - Sonntag) enden um 13 Uhr nach dem Mittagessen.*

---

## Margitte Niederstucke

Co-Leitung: Wolfgang Gottschalk

|      |                |                |       |
|------|----------------|----------------|-------|
| KM 1 | 15.02. -20.02. | Kontemplation  | € 195 |
| KM 2 | 03.05.- 08.05. | Kontemplation  | € 195 |
| KM 3 | 12.07.- 17.07. | Kontemplation  | € 195 |
| KM 4 | 01.11.- 06.11. | Kontemplation  | € 195 |
| KM 5 | 21.12.- 25.12. | Weihnachtskurs | € 195 |

### Weihnachtskurs

#### Für Kontemplation – und Zen – Übende

Sitzen in Kontemplation / Zazen, Tönen, Rezitation, Bewegung und Gebärde, Vorträge, die das Thema der Gottesgeburt im Menschen umkreisen, Einzelgespräche. Die Tage haben eine klare Struktur und beginnen um 6.00 Uhr mit dem Wecken. Es wird „Sitzen in Stille“/ Zazen in Phasen zu 25 Minuten Sitzen und 5 Minuten Gehen praktiziert, während eines Tages 6 Stunden insgesamt. An Heiligabend gehen wir aus der intensiven Stille hinein in eine „Feier des Lebens“. Mit festlichen Kerzen und Blumen, von kontemplativer Musik und meditativen Tänzen begleitet, hören und erleben wir die „Weihnachtsgeschichte“ der christlichen Tradition und feiern mit Brot und Wein „Agape“, das uralte Liebesmahl der Verbundenheit, auf dem Weg des Lebens.





# KURSLEITER/INNEN

---

## **Yo-En Auriou-Moser**

Geboren 1951, Priesterin und Soto-Zen-Lehrerin in der Linie von Shunryu Suzuki Roshi. Mehrere Jahre in leitender Funktion im Felsentor tätig. Vorstandsmitglied des Zen-Zentrums „Zendo am Fluss“ Luzern.

## **Regine Baur**

Geboren 1956, Kontemplationslehrerin der „Wolke des Nichtwissens“, Kontemplationslinie von Willigis Jäger.

## **Herbert Bohr**

Geboren 1952, Studium zum Vermessungsingenieur. Zensschulung bei Joan Rieck (Jô-un-An), Willigis Jäger (Kyô-Un), Lore Gerlach (Myôko-An). Lebt und arbeitet seit 1999 am Sonnenhof, seit 2013 spiritueller Leiter des Sonnenhofs.

## **Fernand Braun**

Dipl. Theologe. Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ in der Nachfolge von Willigis Jäger.

## **John Gaynor, Ei-un-Ken**

Geboren 1952, lebt in England. Seit 1997 Zen-Studium bei Sr. Elaine MacInnes (Kôun-An) und seit 1999 bei Yamada Ryouin Rôshi. Seit 2002 Zen-Lehrer am Oxford Zen Centre in England.

## **Lore Gerlach, Myôko-An**

Geboren 1944, Zen-Schulung bei Joan Rieck, Jô-un-An. Seit 1999 Zen-Lehrerin der Sanbô-Zen Linie.

## **Wolfgang Gottschalk**

Geboren 1953, Architekt, Hospizarbeit, Zen- und Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger und Margitte Niederstucke, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ Willigis Jäger, Mitglied im Leitungsteam, [www.meditationinloerrach.de](http://www.meditationinloerrach.de)

## **Achim Hasselhoff**

Geboren 1956, ev. Pfarrer, Religionslehrer, Kontemplationslehrer des Würzburger Forums der Kontemplation, Ausbildung im Sakralen Tanz bei Beatrice Grimm, 1. Dan Kijutsu Aikido, Ikebana - „Gesellen“ Brief, Yoga und Qi Gong-Erfahrung. Jahrest raining und Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation.

## **Dagmar Höhr**

Geboren 1965, Ärztin und Diplompädagogin. Zen-Schulung bei Bernd Knüfer SJ, Joan Rieck (Jô-un-An) und Lore Gerlach (Myôko-An). Zen-Praxis im San Francisco Zen Center, USA.

## **Rico Mark**

Zenlehrer, Schweiz, Zen-Schulung bei Joan Rieck (Jô-un An).



## **Margitte Niederstucke**

Geboren 1940 in Berlin; dort evang. Religionslehrerin. Seit 1985 Zen- und Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger. Seit 1992 freiberufliche Kursarbeit. Lehrerin der „Wolke des Nichtwissens“, Kontemplationslinie von Willigis Jäger.

## **Heike Reichmann**

Geboren 1967, Logotherapeutin und Existenzanalytikerin in Thun Sprachtherapeutin in Bern. Seit 1991 auf dem Zen-Weg, mit Joan Rieck, und Willigis Jäger, von welchem sie als Lehrerin autorisiert wurde. Mitglied der Zen-Linie Leere Wolke Willigis Jäger.

## **Ute Ries**

Geboren 1961, Zen-Lehrerin der Zen-Linie Leere Wolke Willigis Jäger, Yoga-Lehrerin (BYV). Zen-Praxis bei Doris Zölls und Paula Weber. Leitung / Kurse im Zen-Zentrum Nürnberg, [www.zen-nuernberg.com](http://www.zen-nuernberg.com)

## **Migaku Sato, Kyû-un-Ken**

Geboren 1948 in Japan. Studium Romanistik Philologie, sowie Theologie. 1982 Kontakt mit Zen mit Pater Enomiya Lasalle. Zen-Schüler von Yamada Koun Rôshi, Kubota Jiun Rôshi, Yamada Ryouun Rôshi. Seit 2020 Rôshi der Sanbo-Zen Linie. Spricht neben Japanisch sehr gut Deutsch und Englisch.

## **Paul Shepherd, Chô-un-Ken**

Geboren 1948 in USA. Zen-Schulung bei Robert Aitken in Hawaii, und 17 Jahre in Kamakura, Japan. Koanstudium unter Yamada Kôun Rôshi. Seit 2011 Associated Rôshi der Sanbô-Zen Linie. Ermöglichte durch seine Übersetzer- und Dolmetscherarbeit vielen Ausländern das Zen-Studium bei Yamada Kôun Rôshi.

## **Henry Shukman, Ryû-un-Ken**

Geboren 1962, lebt in USA. Schriftsteller und Dichter. Zen-Schulung seit 1992. Seit 2020 Rôshi der Sanbô-Zen Linie. Leitung Santa Fe Zen-Gruppe im Mountain Cloud Center, USA.

## **Tatjana Uhrmeister**

Geboren 1961, Kinderkrankenschwester, Hospizarbeit, Leibtherapie, Kontemplationsschülerin von Fernand Braun, Lehrerin der „Wolke des Nichtwissens“. Mitglied des Leitungsteams der Meditationsgruppe in Lörrach.

## **Paula Weber**

Geboren 1951, Zenmeisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger, Lehrerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag, Psychotherapeutische Praxis für Einzelne und Paare,

## **Doris Zölls, Myôen-An**

Geboren 1954, ev. Pfarrerin, Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ Willigis Jäger.

# KURSBESCHREIBUNG

---

## Einführung in Zen

Diese Wochenenden bieten eine intensive praktische und theoretische Hinführung zu den Übungsformen des Zen.

## Zazenkai

Dies sind Übungstage, um sich nach einer Einführung noch mehr auf Zen einzulassen. Es wird erwartet, sich auf intensives Üben im Schweigen einzulassen. Es ist möglich, später anzureisen oder früher abzufahren. Diese Tage sind nicht an einen Lehrer gebunden; eine Einführung in Zen oder Kontemplation setzen wir jedoch voraus.

## Sesshin

Ein Sesshin ist ein intensives Zazen-Training, das über mehrere Tage in absolutem Schweigen unter der Leitung eines/einer autorisierten Zen-Lehrers/Zen-Lehrerin stattfindet. Der Tagesablauf ist streng geregelt. Alle Teilnehmer/innen müssen einen Einführungskurs besucht haben. Wer bei einem/einer andere Zen-Lehrer/in als Schüler/in angenommen ist, kann das Sesshin nur nach Absprache mit dieser/m besuchen.

## Kontemplation mit Einführung

Im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen wird unser Bewusstsein in den jeweiligen Übungen gesammelt, und gelenkt in die verschiedenen Bereiche des Körpers, um darin ein waches, achtsames Spüren, Dehnen und Loslassen zu erleben. Die Grundübung der Kontemplation ist das aufgerichtete Sitzen in Stille.

## Kontemplation

Der Kurs hat eine klare Tagesstruktur, die am frühen Morgen mit dem Wecken beginnt und uns bis zur Nachtruhe um 21.00 Uhr durch den Tag begleitet. Die Übungsmethode, die in Stille und Kontemplation hinein führt, ist intensiv, deshalb ist während des gesamten Kurses Schweigen absolut notwendig. Aufgerichtetes Sitzen in Stille, langsames und schnelles Gehen, Bewegung und Gebärde, Rezitation, Vokaltönen, Vorträge und Einzelgespräche sind in der Struktur des Tages enthalten. Eine Einführung in Kontemplation ist Voraussetzung für die Teilnahme.

# SOMMERFEST 2022

---

## Sommerfest 24.06. – 26.06.2022

Das alljährliche Sommerfest am Sonnenhof bietet Raum für geselliges Zusammensein mit wechselnden Programmpunkten. Diese widmen sich Themen aus Natur oder Kultur der näheren Umgebung des Südschwarzwaldes, oder auch Präsentationen von Kunstschaffenden aus dem Sonnenhof Freundeskreis.

Zu diesem Fest sind alle herzlich eingeladen, die sich dem Sonnenhof verbunden fühlen oder ihn kennen lernen möchten: Freunde, Partner/Innen, Kinder, Neugierige.

Das Sommerfest beginnt am Freitagabend und endet am Sonntag nach dem Mittagessen. Es entstehen Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Für die Referenten wird um eine Spende gebeten.



# ALLGEMEINE HINWEISE

---

## Kursanmeldung/Kursabmeldung

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf Seite 19 oder das Online-Formular auf [www.sonnenhof-holzinschaus.de](http://www.sonnenhof-holzinschaus.de). Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls eine Abmeldung unvermeidbar ist, bitten wir Sie, zusammen mit der Abmeldung € 25,- und bei Abmeldung innerhalb von 3 Tagen vor Kursbeginn, die volle Kursgebühr auf unser Konto zu überweisen.

Wir verschicken keine Anmeldebestätigung per Post, benachrichtigen Sie aber, wenn Sie nicht in den Kurs aufgenommen werden können. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Mitfahrliste. Wenn Sie eine Woche vor Beginn des Kurses keine Mitfahrliste erhalten haben, bitte melden. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die KursleiterInnen, sowie der Verein „Spirituelle Wege e.V.“ können keinerlei Haftung für Personen – oder Sachschäden übernehmen, die während der Kurs Teilnahme entstehen sollten. Mit der Anmeldung bestätigen Sie, diesen Haftungsausschluss zur Kenntnis genommen zu haben.

## Kursbeginn/Kursende

Jeder Kurs beginnt mit dem Abendessen um 18 Uhr am erstgenannten Tag und endet am letztgenannten Tag um 10 Uhr. Wochenendkurse (Freitag - Sonntag) enden um 13 Uhr nach dem Mittagessen am letztgenannten Tag. Kurse können nur als Ganzes gebucht werden. Bitte richten Sie Ihre Anreise so ein, dass Sie Ihr Zimmer noch vorher in Ruhe beziehen können. Das Büro ist ab 16.00 Uhr geöffnet. Wir erstatten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses, bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise.

## Unsere Küche

Wir kochen vegetarisch mit Produkten aus überwiegend biologischem Anbau. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir darum, dies bei der Anmeldung anzugeben.

## Sie brauchen bei uns

Sie brauchen Hausschuhe, sowie Kleidung, die für Arbeiten im Haus/Garten geeignet ist. Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung werden empfohlen. Zum Sitzen bitte bequeme, farblich gedeckte und ungemusterte Kleidung tragen (keine Trainingsanzüge, keine kurzen Hosen, keine kurzen Röcke, keine ärmellosen Kleider). Vergessene Sachen werden vier Wochen aufbewahrt.

## Mitarbeit im Haus

1 ½ Stunden Mitarbeit pro Tag gehören zum Programm aller Kurse. Für Hausgäste gelten vormittags 3 ½ Stunden Mitarbeit.

---

## Unterbringung

Am Sonnenhof gibt es nur Doppelzimmer mit Waschgelegenheit und Mehrbettzimmer. Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen. Bei größeren Kursen kann nicht jeder Wunsch auf ein Doppelzimmer erfüllt werden. Bei kleineren Kursen, wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist es möglich ein Doppelzimmer als Einzelzimmer gegen Aufpreis zu belegen. Allerdings können Einzelzimmer in keinem Fall garantiert werden. Grundsätzlich werden Paare in getrennten Zimmern untergebracht. In den Preisen sind Bettwäsche und Handtuch inbegriffen. Für alle Kurse ist die Unterkunft im Haus erforderlich. Falls ein Einzelzimmer unbedingt notwendig ist, helfen wir gerne bei der Vermittlung in nahe gelegene Hotels oder Pensionen.

### Preise für Übernachtung mit Vollpension für Kursteilnehmer

|              |          |
|--------------|----------|
| Mehrbettraum | € 30/Tag |
|--------------|----------|

|              |          |
|--------------|----------|
| Doppelzimmer | € 39/Tag |
|--------------|----------|

Bei Wochenendkursen gilt ein einmaliger Zuschlag von € 5.

Wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist die Nutzung eines DZ als EZ möglich (€ 47/Tag).

Bitte bezahlen Sie beim Eintreffen im Büro mit Bargeld oder EC-Karte (keine Kreditkarte).

*Wer aus finanziellen Gründen nicht an einem Kurs teilnehmen kann, kann uns gerne ansprechen. In bestimmten Fällen kann ein Preisnachlass vom Verein „Spirituelle Wege e.V.“ für die Teilnahme gewährt werden. Wer mehr bezahlen kann, sollte das tun und angeben, dass der Mehrbetrag zum Ausgleich von Ermäßigungen dient.*

## Anreise mit dem Bus

- Freiburg - Todtnau - Abzw. Aitern:  
Linie 7215/7300 (Todtnau Busbahnhof umsteigen).  
Linie 7306 Abzw. Aitern - Holzinshaus
- Basel - Schönau - Abzw. Aitern: Linie 7300 (Richtung Titisee)
- Titisee - Todtnau - Abzw. Aitern: Linie 7300 (Richtung Schopfheim/Zell)

Bei Benachrichtigung holen wir Sie zu den Hauptankunftszeiten vor Kursbeginn an der Bushaltestelle „Abzw. Aitern“ ab.

## Anreise mit dem PKW

- Von Norden: über Freiburg - Schauinsland - Notschrei  
- Todtnau, oder  
über Titisee/Neustadt - Feldberg - Todtnau
- Von Süden: über Basel - Schopfheim - Zell - Schönau

Danach weiter auf der B317 fahren, Richtung Belchen abzweigen, durch Aitern und weiter bergauf bis Holzinshaus fahren.

# AUFENTHALT ALS HAUSGAST

Der Sonnenhof bietet neben dem Kursangebot auch die Möglichkeit, den Übungsweg in Zen oder Kontemplation als Hausgast fortzusetzen. Dies ist eine gute Gelegenheit für diejenigen, die Vertiefung der Übung im Alltag suchen, sich längere Kurse noch nicht oder nicht mehr zutrauen oder den Sonnenhof kennenlernen möchten.

Hausgäste sitzen und arbeiten mit der Hausgruppe des Sonnenhofs. Die Arbeitszeit beträgt vormittags 3 ½ Stunden. Einmal in der Woche und nach Absprache besteht Gelegenheit zum Gespräch mit der spirituellen Leitung.

Die Dauer des Aufenthalts wird vom Hausgast selbst bestimmt. Sie kann von einem Wochenende, ein paar Tagen, z.B vor oder nach einem Kurs, bis zu mehreren Wochen oder Monaten betragen. Ein Einführungskurs in Zen/Kontemplation oder vergleichbarer Wege (Vipassana) ist Voraussetzung für einen Aufenthalt.

Der Sonnenhof ist ein Haus der Stille. Sitzen, Schweigen und Arbeiten sind wesentliche Elemente der Übung. Während der Kurse besteht die Möglichkeit, die Teishos/Vorträge der KursleiterInnen zu hören. Wer dieses Angebot wahrnimmt, wird um eine Spende nach eigenem Ermessen gebeten.

| Tagesablauf für Hausgäste |             |
|---------------------------|-------------|
| 06.30 – 07.30 Uhr         | Zazen       |
| 07.30 Uhr                 | Frühstück   |
| 08.00 – 11.45 Uhr         | Arbeitszeit |
| 12.00 Uhr                 | Mittagessen |
| 16.00 – 17.30 Uhr         | Zazen       |
| 18.00 Uhr                 | Abendessen  |
| 19.30 – 21.00 Uhr         | Zazen       |

## Übernachtung mit Verpflegung für Hausgäste

| Zimmer       | Tagespreis | ab 4 Wochen   |
|--------------|------------|---------------|
| Mehrbettraum | € 24       | € 450 / Monat |
| Doppelzimmer | € 32       | € 510 / Monat |

# DER SONNENHOF

---

Der Sonnenhof ist ein Übungshaus für Zen und Kontemplation. In der Zen-Praxis folgen wir der japanischen Sanbô-Zen-Linie und der Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger, in der Kontemplation dem „Würzburger Forum der Kontemplation“, sowie der „Wolke des Nichtwissens“, die sich an den christlichen Mystikern und Mystikerinnen orientiert.

Der Sonnenhof schmiegt sich in 800 m Höhe an den Belchen im Südschwarzwald. Er ist eines von 19 Häusern in Holzins Haus, ein Teilort der Gemeinde Aitern. Der Sonnenhof ist ein Haus, welches den Anspruch hat, in die Einfachheit und in die Stille zu führen. Während und außerhalb der Zen- und Kontemplationskurse leiten wir unsere Gäste zum Schweigen an. Die Berglandschaft, die klare Luft und der dörfliche Charakter unterstützen die Hinwendung zum einfachen Sein. Der Sonnenhof steht allen Menschen offen, die Lebensvertiefung suchen und bereit sind, sich auf einen ernsthaften, konsequenten Übungsweg einzulassen. Zen und Kontemplation verstehen wir als Übungswege, die unabhängig von Religionszugehörigkeit oder konfessioneller Bindung gegangen werden können.





---

## Verein Spirituelle Wege e.V.

Der Sonnenhof wird getragen vom Verein „Spirituelle Wege e.V. - Zen und Kontemplation“, der 1989 gegründet wurde, um die Arbeit von Willigis Jäger, Joan Rieck sowie anderen Lehrerinnen und Lehrern von Zen und Kontemplation zu ermöglichen. Mit Spenden und persönlichem Einsatz konnte der Sonnenhof zu einem Übungsort der Stille und des Rückzugs aufgebaut und bis heute erhalten werden. Der Verein unterstützt vier weitere Projekte - das Zendo „Grünes Haus“ in Würzburg, den „Raum für spirituelle Wege“, eine Übungsstätte in Berlin, das „Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit“, in Nürnberg, sowie die „Meditationsgruppe Lörrach“.

## Unterstützung durch Spenden

Der Sonnenhof ist auf Spenden angewiesen, um seinen Betrieb zu gewährleisten. Ein großer Kreis von Spendern ermöglicht dies seit über 25 Jahren.

- Unterstützen auch Sie den Sonnenhof mit Ihrer Spende. Kontodetails für Einzelüberweisungen und Daueraufträge finden Sie auf S. 17, oder nutzen Sie unser Formular zur Einzugsermächtigung.
- Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Eine jährliche Spendenbescheinigung wird vom Verein Spirituelle Wege e.V. ausgestellt.
- Alle Spender/innen ab einer Spende von € 20/Jahr erhalten regelmässig unser Programmheft, sowie unsere Hauszeitschrift „Grille“.

.....

## Einzugsermächtigung

Ja, ich möchte den Sonnenhof unterstützen und bitte den folgenden Beitrag von meinem Konto abzubuchen:

Beitrag .....€

Monatlich     Vierteljährlich     Jährlich     Einmalig

IBAN .....

Bank/SWIFT-BIC .....

Vorname .....

Nachname .....

Straße/Nr. ....

Land/PLZ/Ort .....

Datum/Unterschrift .....

# KONTAKT

---

## Kurs-Anmeldung

Sonnenhof

Holzinshaus 1, D-79677 Aitern

Tel: 07673-372, Fax: 07673-7797

sonnenhof-holzinshaus@t-online.de

Online: [www.sonnenhof-holzinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzinshaus.de)

## Bürozeiten

Dienstag bis Donnerstag: 8.30 bis 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 18.30 bis 19.15 Uhr

Der Sonnenhof ist vom 12.09. - 03.10.2022 geschlossen.

## Hausgemeinschaft

Spirituelle Leitung:

Herbert Bohr

Geschäftsleitung:

Peter van den Hoeven

Küche:

Eva Vollmering

Hausmeister:

Steffen Probst

Hauswirtschaft:

Bernd Maldener

Garten/Nähstube:

Marion Benz

## Bankverbindung

Spirituelle Wege e.V.

Sonnenhof

Sparkasse Schönau

IBAN: DE44683515570017040320

SWIFT-BIC: SOLADES1SFH



# TERMINÜBERSICHT 2022

| Datum           | Kurs  | Kursleitung             | Kursbeschreibung             |
|-----------------|-------|-------------------------|------------------------------|
| 21.01.-23.01.   | ZH 1  | Heike Reichmann         | Einführung in Zen            |
| 21.01.-23.01.   | KR 1  | Regine Baur             | Kontemplation mit Einführung |
| 28.01.-30.01.   | ZR 1  | Rico Mark               | Zazenkai                     |
| 04.02.-06.02.   | ZA 1  | Dagmar Höhr             | Einführung in Zen            |
| 10.02.-13.02.   | ZL 1  | Lore Gerlach            | Zazenkai                     |
| 10.02.-13.02.   | KU 1  | Tatjana Uhrmeister      | Kontemplation mit Einführung |
| 15.02.-20.02.   | KM 1  | Niederstucke/Gottschalk | Kontemplation                |
| 25.02.-27.02.   | ZH 2  | Heike Reichmann         | Zazenkai                     |
| 01.03.-06.03.   | ZR 2  | Rico Mark               | Sesshin                      |
| 10.03.-13.03.   | ZB 1  | Herbert Bohr            | Zazenkai                     |
| 10.03.-13.03.   | KA 1  | Achim Hasselhoff        | Kontemplation mit Einführung |
| 18.03.-20.03.   | ZA 2  | Dagmar Höhr             | Zazenkai                     |
| 25.03.-27.03.   | ZR 3  | Rico Mark               | Zazenkai                     |
| 01.04.-03.04.   | KF 1  | Fernand Braun           | Einführung in Kontemplation  |
| 04.04.-10.04.   | ZD 1  | Doris Zölls             | Sesshin                      |
| 11.04.-18.04.   | ZE 1  | Henry Shukman           | Sesshin                      |
| 19.04.-24.04.   | ZL 2  | Lore Gerlach            | Sesshin                      |
| 29.04.-01.05.   | ZR 4  | Rico Mark               | Einführung in Zen            |
| 03.05.-08.05.   | KM 2  | Niederstucke/Gottschalk | Kontemplation                |
| 12.05.-15.05.   | KR 2  | Regine Baur             | Kontemplation mit Einführung |
| 12.05.-15.05.   | ZL 3  | Lore Gerlach            | Zazenkai                     |
| 17.05.-29.05.   | ZG 1  | John Gaynor             | Sesshin                      |
| 20.05.-22.05.   | ZH 3  | Heike Reichmann         | Einführung in Zen            |
| 23.05.-26.05.   | ZB 2  | Herbert Bohr            | Zazenkai                     |
| 26.05.-29.05.   | KA 2  | Achim Hasselhoff        | Kontemplation mit Einführung |
| 31.05.-05.06.   | ZR 5  | Rico Mark               | Sesshin                      |
| 06.06.-12.06.   | ZD 2  | Doris Zölls             | Sesshin                      |
| 14.06.-19.06.   | ZL 4  | Lore Gerlach            | Sesshin                      |
| 27.06.-03.07.   | ZM 1  | Migaku Sato             | Sesshin                      |
| 04.07.-10.07.   | ZS 1  | Paul Shepherd           | Sesshin                      |
| 12.07.-17.07.   | KM 3  | Niederstucke/Gottschalk | Kontemplation                |
| 18.07.-30.07.   | ZE 2  | Henry Shukman           | Sesshin                      |
| 04.08.-07.08.   | ZL 5  | Lore Gerlach            | Zazenkai                     |
| 09.08.-14.08.   | ZP 1  | Paula Weber             | Sesshin                      |
| 16.08.-21.08.   | ZR 6  | Rico Mark               | Sesshin                      |
| 26.08.-28.08.   | ZH 4  | Heike Reichmann         | Zazenkai                     |
| 02.09.-04.09.   | ZR 7  | Rico Mark               | Einführung in Zen            |
| 06.09.-11.09.   | ZL 6  | Lore Gerlach            | Sesshin                      |
| 06.10.-09.10.   | ZB 3  | Herbert Bohr            | Zazenkai                     |
| 06.10.-09.10.   | KA 3  | Achim Hasselhoff        | Kontemplation mit Einführung |
| 11.10.-16.10.   | ZU1   | Ries/Auriau-Moser       | Kurs: Erwachen im Alltag     |
| 17.10.-23.10.   | ZD 3  | Doris Zölls             | Sesshin                      |
| 27.10.-30.10.   | KU 2  | Tatjana Uhrmeister      | Kontemplation mit Einführung |
| 27.10.-30.10.   | ZL 7  | Lore Gerlach            | Zazenkai                     |
| 01.11.-06.11.   | KM 4  | Niederstucke/Gottschalk | Kontemplation                |
| 11.11.-13.11.   | ZR 8  | Rico Mark               | Zazenkai                     |
| 15.11.-20.11.   | KF 2  | Fernand Braun           | Kontemplation                |
| 25.11.-27.11.   | ZR 9  | Rico Mark               | Einführung in Zen            |
| 25.11.-27.11.   | ZH 5  | Heike Reichmann         | Zazenkai                     |
| 01.12.-04.12.   | ZB 4  | Herbert Bohr            | Zazenkai                     |
| 01.12.-04.12.   | KR 3  | Regine Baur             | Kontemplation mit Einführung |
| 06.12.-11.12.   | ZR 10 | Rico Mark               | Rohatsu-Sesshin              |
| 21.12.-25.12.   | KM 5  | Niederstucke/Gottschalk | Weihnachtskurs               |
| 27.12.-04.01.23 | ZL 8  | Lore Gerlach            | Sesshin                      |

# KURS-ANMELDUNG

---

Pro Kurs und Teilnehmer/in bitte ein Formular ausfüllen.

Online Anmeldung: [www.sonnenhof-holzinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzinshaus.de)

Vorname/Name .....

Straße .....

Land/PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Beruf .....

Geburtsjahr .....

Kursnr./Bezeichnung .....

Kursleiter/in .....

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer mit Waschgelegenheit (€ 39/Tag)

Mehrbettraum (€ 30/Tag)

Persönliche Mitteilungen:

.....

.....

Ich stimme zu, dass die obigen Angaben für die Planung und Durchführung des von mir gebuchten Kurses verwendet werden.

Ich stimme zu, dass ein Teil der Angaben (Name, PLZ, Ort, Telefonnummer) in einer Mitfahrliste an andere Kursteilnehmer per E-Mail zugestellt wird.

Mit dem Abschicken der Anmeldung akzeptiere ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen.

Datum/Unterschrift.....



## Sonnenhof

Holzinshaus 1, D-79677 Aitern

Tel.: +49 (0)7673-372, Fax: +49 (0)7673-7797

[sonnenhof-holzinshaus@t-online.de](mailto:sonnenhof-holzinshaus@t-online.de)

[www.sonnenhof-holzinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzinshaus.de)