

# SONNENHOF

Zen | Kontemplation



Kursprogramm 2023



Das Eine ist meine wahre Natur  
und ist die Natur aller Wesen.  
Es ist zeitlos und unwandelbar,  
Es entfaltet sich in der Zeit.  
Es offenbart sich als diese Form,  
die ich bin.

(aus „Mein Bekenntnis“ von Willigis Jäger)

# 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	16.02.-19.02.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 2	11.04.-16.04.	Sesshin	€ 195
ZL 3	27.06.-02.07.	Sesshin	€ 195
ZL 4	27.07.-30.07.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 5	05.09.-10.09.	Sesshin	€ 195
ZL 6	26.10.-29.10.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 7	27.12.-04.01.24	Sesshin	€ 39/Tag

### Herbert Bohr

ZB 1	09.02.-12.02.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 2	03.08.-06.08.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 3	19.10.-22.10.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 4	30.11.-03.12.	Zazenkai	€ 39/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.*

---

## Rico Mark

ZR 1	27.01.-29.01.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 2	21.02.-26.02.	Sesshin	€ 195
ZR 3	17.03.-19.03.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 4	28.04.-30.04.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 5	30.05.-04.06.	Sesshin	€ 195
ZR 6	15.08.-20.08.	Sesshin	€ 195
ZR 7	25.08.-27.08.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 8	10.11.-12.11.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 9	24.11.-26.11.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 10	05.12.-10.12.	Rohatsu-Sesshin	€ 190

## Migaku Sato, Kyû-un-Ken

ZM 1	03.07.-09.07.	Sesshin	€ 252
------	---------------	---------	-------

## Heike Reichmann

ZH 1	20.01.-22.01.	Einführung in Zen	€ 110
ZH 2	03.03.-05.03.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 3	10.05.-14.05.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 4	09.06.-11.06.	Einführung in Zen	€ 110
ZH 5	25.08.-27.08.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 6	24.11.-26.11.	Zazenkai	€ 39/Tag

## Sangha Henry Shukman, Ryû-un-Ken

ZE 1	04.04.-09.04.	Sesshin	€ 50
ZE 2	01.08.-06.08.	Sesshin	€ 50

## Sitzen ohne Lehrer

*Seit vielen Jahren erleben und schätzen die Schüler und treuen Teilnehmenden die starke, in so viele Richtungen unterstützende Sangha unter der Leitung von ehemals Joan Rieck, jetzt Henry Shukman und Valerie Forstman. In den letzten zwei Jahren hat jeweils ein von Mitgliedern dieser Sangha selbst organisiertes Sesshin stattgefunden. Dieses Kursangebot richtet sich nun zum dritten Mal an alle, die sich von dieser Sangha in ihrer Übung Unterstützung wünschen. Wenn möglich werden sich Valerie Forstman und/oder Henry Shukman mit Teishos und Dokusan digital einbringen. Diese Beteiligung stand bei der Veröffentlichung des Programms noch nicht fest.*

---

*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.*

---

## Dagmar Höhr

ZA 1	03.02.-05.02.	Einführung in Zen	€ 110
ZA 2	06.10.-08.10.	Einführung in Zen	€ 110

## Paula Weber

ZP 1	08.08.-13.08.	Sesshin	€ 210
------	---------------	---------	-------

## Michael Schramm

ZI 1	10.03.-12.03.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZI 2	05.06.-11.06.	Sesshin	€ 195
ZI 3	30.10.-05.11.	Sesshin	€ 195

## John Gaynor, Ei-un-Ken / Valerie Forstman

ZG 1	02.05.-28.05.	Sesshin	€ 32/Tag
------	---------------	---------	----------

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

## Paul Shepherd, Chô-un-Ken

ZS 1	10.07.-16.07.	Sesshin	€ 60/zzgl. Dana
------	---------------	---------	-----------------

*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 Auriau-Moser

ZU 1	20.06.-25.06.	“Erwachen im Alltag”	€ 210
ZU 2	10.10.-15.10.	“Erwachen im Alltag”	€ 210

*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 atemgeführte 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.-12.03.	Kontemplation mit Einführung	€ 110
KA 2	30.11.-03.12.	Kontemplation mit Einführung	€ 125

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

### Fernand Braun

KF 1	20.01.-22.01.	Einführung in Kontemplation	€ 110
KF 2	29.08.-03.09.	Kontemplation	€ 195

### Tatjana Uhrmeister

KU 1	16.02.-19.02.	Kontemplation mit Einführung	€ 125
KU 2	16.05.-21.05.	Kontemplation	€ 195

### Regine Baur

KR 1	09.02.-12.02.	Kontemplation mit Einführung	€ 125
KR 2	20.06.-25.06.	Kontemplation	€ 195
KR 3	16.11.-19.11.	Kontemplation mit Einführung	€ 125

---

*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.*

---

## Christina Wingert-Weber

KC 1	19.04. -23.04.	Kontemplation	€ 156
KC 2	19.10.- 22.10.	Kontemplation	€ 117

*Die sanften Körperübungen aus der Scharing-Arbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung“ unterstützen uns dabei, ganz im Körper anzu- kommen und einen lebendigen Dialog mit dem eigenen Körper zu erleben, im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen. Das Sitzen in der Stille lehrt uns, eine annehmende Beziehung zu dem Geschehen in unserem Leben zu finden.*

## Wolfgang Gottschalk/Claudia M.- Gottschalk

KW 1	28. 03.-02.04.	Kontemplation	€ 195
KW 2	18.07.-23.07.	Kontemplation	€ 195
KW 3	21.12.-25.12.	Weihnachtskurs	€ 195

## Weihnachtskurs

### Für Kontemplation – und Zen – Übende

Mit den gleichen Strukturen wie in den Kursen für Kontem- plation und Zazen bereiten wir uns im Schweigen auf das Fest der Menschwerdung unseres göttlichen Urgrundes vor. An Heiligabend gehen wir aus der intensiven Stille hinein in die „Feier des Lebens“. Mit Kerzen, von Musik und meditativen Gebärden begleitet, hören und erleben wir die „Weihnachts- geschichte“ der christlichen Tradition und feiern mit Brot und Wein „Agape“, das uralte Liebesmahl der Verbundenheit allen Lebens.



# KURSLEITER/INNEN

---

## **Yo-En Auriau-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“ von Willigis Jäger.

## **Herbert Bohr**

Geboren 1952, Studium zum Vermessungsingenieur. Zenschulung 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 Ryouun 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.

## **Claudia Muchenberger-Gottschalk**

Geboren 1954, Heilpraktikerin, Kontemplationslehrerin der „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger“ und des Würzburger Forums der Kontemplation (WFdK), Mitglied im Leitungsteam der Meditationsgruppe Lörrach. [www.meditationinloerrach.de](http://www.meditationinloerrach.de).

## **Wolfgang Gottschalk**

Geboren 1953, Architekt, Hospizarbeit, Zen- und Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger und Margitte Niederstucke, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger“, Im Leitungsteam der Meditationsgruppe Lörrach.

## **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).

## **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“ von Willigis Jäger.

## **Ute Ries**

Geboren 1961, Zen-Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger. Yoga-Lehrerin (BYV). Zen-Praxis bei Doris Zölls und Paula Weber. Leitung / Kurse im „Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit 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.

## **Michael Schramm**

Zen-Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger, Zen-Schulung bei Willigis Jäger und Doris Zölls. Leitung des „Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit Nürnberg“.

## **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.

## **Tatjana Uhrmeister**

Geboren 1961, Kinderkrankenschwester, Hospizarbeit, Leibtherapie, Kontemplationsschülerin von Fernand Braun, Lehrerin der „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger. 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.

## **Christina Wingert-Weber**

Lehrerin der Körper- und Bewusstseinsarbeit „Rhythmus.Atem. Bewegung.“ nach Hanna Lore Scharing, Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger, Erzieherin, Berufstätigkeit in sozialpädagogischen Bereichen, sowie Gruppen- und Einzelarbeit in eigener Praxis ([www.scharing.de](http://www.scharing.de)).

# 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 2023

---

## Sommerfest 16.06. – 18.06.2023

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-holzinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzinshaus.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 Kursbeteiligung 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.

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

### Preise für Übernachtung mit Vollpension für Kursteilnehmer

Mehrbettraum	€ 32/Tag
--------------	----------

Doppelzimmer	€ 41/Tag
--------------	----------

Bei Wochenendkursen gilt ein einmaliger Zuschlag von € 7.

Wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist die Nutzung eines DZ als EZ möglich (€ 49/Tag).

*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 - Holzins Haus
- 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 Holzins Haus 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	€ 26	€ 475 / Monat
Doppelzimmer	€ 34	€ 530 / 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 30 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  
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 11.09.-03.10.2023 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 2023

Datum	Kurs	Kursleitung	Kursbeschreibung
20.01.-22.01.	ZH 1	Heike Reichmann	Einführung in Zen
20.01.-22.01.	KF 1	Fernand Braun	Einführung in Kontemplation
27.01.-29.01.	ZR 1	Rico Mark	Zazenkai
03.02.-05.02.	ZA 1	Dagmar Höhr	Einführung in Zen
09.02.-12.02.	ZB 1	Herbert Bohr	Zazenkai
09.02.-12.02.	KR 1	Regine Baur	Kontemplation mit Einführung
16.02.-19.02.	ZL 1	Lore Gerlach	Zazenkai
16.02.-19.02.	KU 1	Tatjana Uhrmeister	Kontemplation mit Einführung
21.02.-26.02.	ZR 2	Rico Mark	Sesshin
03.03.-05.03.	ZH 2	Heike Reichmann	Zazenkai
10.03.-12.03.	ZI 1	Michael Schramm	Zazenkai
10.03.-12.03.	KA 1	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einführung
17.03.-19.03.	ZR 3	Rico Mark	Zazenkai
28.03.-02.04.	KW 1	W & C.Gottschalk	Kontemplation
04.04.-09.04.	ZE 1	Sangha Henry Shukman	Sesshin
11.04.-16.04.	ZL 2	Lore Gerlach	Sesshin
19.04.-23.04.	KC 1	Christina Wingert-Weber	Kontemplation
28.04.-30.04.	ZR 4	Rico Mark	Einführung in Zen
02.05.-28.05.	ZG 1	John Gaynor/V. Forstman	Sesshin
10.05.-14.05.	ZH 3	Heike Reichmann	Zazenkai
16.05.-21.05.	KU 2	Tatjana Uhrmeister	Kontemplation
30.05.-04.06.	ZR 5	Rico Mark	Sesshin
05.06.-11.06.	ZI 2	Michael Schramm	Sesshin
09.06.-11.06.	ZH 4	Heike Reichmann	Einführung in Zen
16.06.-18.06.	SOF	Sonnenhofteam	Sommerfest
20.06.-25.06.	KR 2	Regine Baur	Kontemplation
20.06.-25.06.	ZU 1	Ute Ries/YoEn	Erwachen im Alltag
27.06.-02.07.	ZL 3	Lore Gerlach	Sesshin
03.07.-09.07.	ZM 1	Migaku Sato	Sesshin
10.07.-16.07.	ZS 1	Paul Shepherd	Sesshin
18.07.-23.07.	KW 2	W & C.Gottschalk	Kontemplation
27.07.-30.07.	ZL 4	Lore Gerlach	Zazenkai
01.08.-06.08.	ZE 2	Sangha Henry Shukman	Sesshin
03.08.-06.08.	ZB 2	Herbert Bohr	Zazenkai
08.08.-13.08.	ZP 1	Paula Weber	Sesshin
15.08.-20.08.	ZR 6	Rico Mark	Sesshin
25.08.-27.08.	ZH 5	Heike Reichmann	Zazenkai
25.08.-27.08.	ZR 7	Rico Mark	Einführung in Zen
29.08.-03.09.	KF 2	Fernand Braun	Kontemplation
05.09.-10.09.	ZL 5	Lore Gerlach	Sesshin
06.10.-08.10.	ZA 2	Dagmar Höhr	Einführung in Zen
10.10.-15.10.	ZU 2	Ute Ries/YoEn Rose	Erwachen im Alltag
19.10.-22.10.	ZB 3	Herbert Bohr	Zazenkai
19.10.-22.10.	KC 2	Christina Wingert-Weber	Kontemplation
26.10.-29.10.	ZL 6	Lore Gerlach	Zazenkai
30.10.-05.11.	ZI 3	Michael Schramm	Sesshin
10.11.-12.11.	ZR 8	Rico Mark	Zazenkai
16.11.-19.11.	KR 3	Regine Baur	Kontemplation mit Einführung
24.11.-26.11.	ZR 9	Rico Mark	Einführung in Zen
24.11.-26.11.	ZH 6	Heike Reichmann	Zazenkai
30.11.-03.12.	KA 2	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einführung
30.11.-03.12.	ZB 4	Herbert Bohr	Zazenkai
05.12.-10.12.	ZR 10	Rico Mark	Rohatsu Sesshin
21.12.-25.12.	KW 3	W & C.Gottschalk	Weihnachtskurs
27.12.-04.01.24	ZL 7	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 (€ 41/Tag)

Mehrbettraum (€ 32/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)