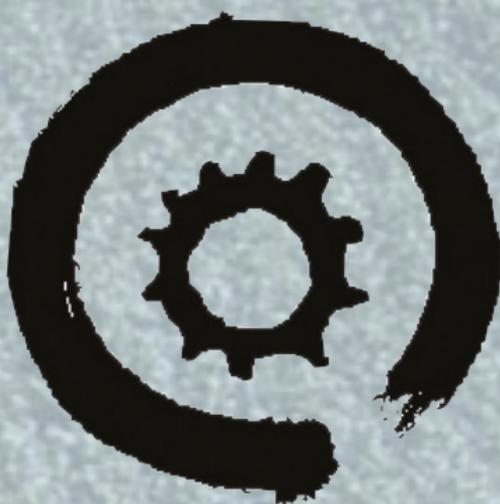


SONNENHOF

Zen | Kontemplation



Kursprogramm 2024



Den Weg ergründen heißt,
sich selbst ergründen.
Sich selbst ergründen heißt,
sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen heißt,
sich selbst als alle Dinge erfahren.

Dogen Zenji

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	01.02.-04.02.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 2	12.03.-17.03.	Sesshin	€ 195
ZL 3	18.04.-21.04.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 4	18.06.-23.06.	Sesshin	€ 195
ZL 5	01.08.-04.08.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 6	03.09.-08.09.	Sesshin	€ 195
ZL 7	31.10.-03.11.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZL 8	27.12.-04.01.25	Sesshin	€ 39/Tag

Herbert Bohr

ZB 1	22.03.-24.03.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 2	10.05.-12.05.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 3	30.08.-01.09.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZB 4	22.11.-24.11.	Zazenkai	€ 39/Tag

Dagmar Höhr

ZA 1	08.02.-11.02.	Einführung in Zen	€ 137
ZA 2	03.10.-06.10.	Einführung in Zen	€ 137

Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 14).

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

Christoph Laux

ZC 1	05.03.-10.03.	Sesshin	€ 195
ZC 2	06.08.-11.08.	Sesshin	€ 195

Paula Weber

ZP 1	23.07.-28.07.	Sesshin	€ 210
------	---------------	---------	-------

Michael Schramm

ZI 1	16.07.-21.07.	Sesshin	€ 195
ZI 2	05.11.-10.11.	Sesshin	€ 195

Migaku Sato, Kyû-un-Ken

ZM 1	01.07.-07.07.	Sesshin	€ 252
------	---------------	---------	-------

Paul Shepherd, Chô-un-Ken

ZS 1	08.07.-14.07.	Sesshin	€ 90/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.

Sangha Henry Shukman, Ryû-un-Ken

ZE 1	02.04.-07.04.	Sesshin	€ 75
ZE 2	06.08.-11.08.	Sesshin	€ 75

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 Jahren hat jeweils ein von Mitgliedern dieser Sangha selbst organisiertes Sesshin stattgefunden. Dieses Kursangebot richtet sich 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.

Ute Ries

ZU 1	28.06.-30.06.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZU 2	03.10.-06.10.	Zazenkai	€ 39/Tag

Rico Mark*

ZR 1	26.01.-28.01.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 2	13.02.-18.02.	Sesshin	€ 195
ZR 3	22.03.-24.03.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 4	26.04.-28.04.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 5	04.06.-09.06.	Sesshin	€ 195
ZR 6	13.08.-18.08.	Sesshin	€ 195
ZR 7	30.08.-01.09.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 8	25.10.-27.10.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZR 9	22.11.-24.11.	Einführung in Zen	€ 110
ZR 10	03.12.-08.12.	Sesshin	€ 195

Heike Reichmann*

ZH 1	19.01.-21.01.	Einführung in Zen	€ 110
ZH 2	01.03.-03.03.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 3	24.05.-26.05.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 4	28.06.-30.06.	Einführung in Zen	€ 110
ZH 5	23.08.-25.08.	Zazenkai	€ 39/Tag
ZH 6	13.11.-17.11.	Sesshin	€ 156

John Gaynor, Ei-un-Ken / Valerie Forstman (Meikô-an)*

ZG 1	30.04.-26.05.	Sesshin	€ 32/Tag
------	---------------	---------	----------

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

*zzgl. 19% U.St. auf das Lehrerhonorar

Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 14).

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

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	01.03.-03.03.	Kontemplation mit Einführung	€ 110
KA 2	28.05.-02.06.	Kontemplation	€ 195
KA 3	23.08.-25.08.	Kontemplation mit Einführung	€ 110
KA 4	12.12.-15.12.	Kontemplation mit Einführung	€ 137

Kursende KA1/KA3: 13 Uhr, KA2:/K4: 10 Uhr

Fernand Braun

KF 1	12.04.-14.04.	Einführung Kontemplation	€ 110
KF 2	05.11.-10.11.	Kontemplation	€ 195

Christina Wingert-Weber

KC 1	22.02.-25.02.	Kontemplation	€ 120
KC 2	09.10.-13.10.	Kontemplation	€ 160

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.

Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 14).

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

Tatjana Uhrmeister

KU 1	22.02.-25.02.	Einführung Kontemplation	€ 137
KU 2	18.06.-23.06.	Kontemplation	€ 195

Wolfgang Gottschalk / Claudia Muchenberger-Gottschalk

KW 1	05.03.-10.03.	Kontemplation	€ 195
KW 2	16.07.-21.07.	Kontemplation	€ 195
KW 3	15.10.-20.10.	Kontemplation	€ 195
KW 4	21.12.-25.12.		
Weihnachtskurs		€ 195	

Weihnachtskurs

Für Kontemplation – und Zen – Übende

Mit den gleichen Strukturen wie in den Kursen für Kontemplation 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 „Weihnachtsgeschichte“ der christlichen Tradition und feiern mit Brot und Wein „Agape“, das uralte Liebesmahl der Verbundenheit allen Lebens.



KURSLEITER/INNEN

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.

Valerie Forstman, Meikô-An

Geboren 1955, USA. Diplom Theologin. Zensschulung mit Ruben Habito Roshî ab 1994. Seit 2003 Schülerin von Yamada Ryouin Rosh. 2005 zur Zen-Lehrerin ernannt. Seit 2015, Associate Zenmeister der Sanbô Zen Linie.

Christoph Laux

Geboren 1974, verheiratet, 2 Kinder. Siplom in Mathematik und Ausbildung zum Krankenpfleger. Development Manager und Business Coach in einem globalen Softwareunternehmen. Zen-Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke Willigis Jäger, Zen-Schulung seit 1996 u.a. bei Willigis Jäger und Doris Zölls. Leitung der Meditationsgruppe „Wege der Stille“ in Heidelberg (www.wege-der-stille-hd.de).

Claudia Muchenberger-Gottschalk

Geboren 1954, Heilpraktikerin, Kontemplationslehrerin der „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger“ und des Würzburger Forums der Kontemplation (WFdK). Im Leitungsteam der Meditationsgruppe Lörrach (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 (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 (Myô-ko-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 (www.psychologischepraxis-thun.ch).

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).

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 Ryouin 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/Kurse im „Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit Nürnberg“ (www.zen-nuernberg.com).

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 (<http://www.zendo-entringen.de/>).

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).



KURSBESCHREIBUNG

Einführung in Zen

Zen ist die gelebte Kultur eines achtsamen und mitfühlenden Lebens. Diese Wochenenden ermöglichen eine intensive praktische und theoretische Hinführung zu den Übungsformen des Zen. An diesen Tagen lernen Sie die wesentlichen Elemente der Zenpraxis kennen. Herzstück ist das gemeinsame Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) in der Stille. Ebenso erhalten Sie Anleitungen, wie Sie die Zenpraxis im Alltag fortführen können.

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 2024

Sommerfest 14. - 16. 6. 2024

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. 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. 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	€ 36/Tag
--------------	----------

Doppelzimmer	€ 47/Tag
--------------	----------

Bei Wochenendkursen gilt ein einmaliger Zuschlag von € 7.

Wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist die Nutzung eines DZ als EZ möglich (€ 56/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 B 317 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 Kurs-leiterInnen 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	€ 32	€ 530/Monat
Doppelzimmer	€ 39	€ 590/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 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 im Schwarzwald 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 auf Seite 17. 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“.

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 09.09-30.09.2024 geschlossen.

Hausgemeinschaft

Spirituelle Leitung:	Herbert Bohr
Geschäftsleitung:	Peter van den Hoeven
Küche:	Eva Vollmering/Elisabeth Trost
Hausmeister:	Steffen Probst
Hauswirtschaft:	Bernd Maldener
Garten:	Alexandra Reichle
Nähstube:	Elisabeth Trost

Bankverbindung

Spirituelle Wege e.V.
Sonnenhof
Sparkasse Schönau
IBAN: DE44683515570017040320
SWIFT-BIC: SOLADES1SFH



TERMINÜBERSICHT 2024

Datum	Kurs	Kursleitung	Kursbeschreibung
19.01.-21.01.	ZH 1	Heike Reichmann	Einführung in Zen
26.01.-28.01.	ZR 1	Rico Mark	Zazenkai
01.02.-04.02.	ZL 1	Lore Gerlach	Zazenkai
08.02.-11.02.	ZA 1	Dagmar Höhr	Einführung in Zen
13.02.-18.02.	ZR 2	Rico Mark	Sesshin
22.02.-25.02.	KU 1	Tatjana Uhrmeister	Einführung Kontemplation
22.02.-25.02.	KC 1	Christina Wingert-Weber	Kontemplation
01.03.-03.03.	KA 1	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einf.
01.03.-03.03.	ZH 2	Heike Reichmann	Zazenkai
05.03.-10.03.	ZC 1	Christoph Laux	Sesshin
05.03.-10.03.	KW 1	W. & C. Gottschalk	Kontemplation
12.03.-17.03.	ZL 2	Lore Gerlach	Sesshin
22.03.-24.03.	ZR 3	Rico Mark	Einführung in Zen
22.03.-24.03.	ZB 1	Herbert Bohr	Zazenkai
02.04.-07.04.	ZE 1	Sangha Henry Shukman	Sesshin
12.04.-14.04.	KF 1	Fernand Braun	Einführung Kontemplation
18.04.-21.04.	ZL 3	Lore Gerlach	Zazenkai
26.04.-28.04.	ZR 4	Rico Mark	Zazenkai
30.04.-26.05.	ZG 1	John Gaynor/V. Forstman	Sesshin
10.05.-12.05.	ZB 2	Herbert Bohr	Zazenkai
24.05.-26.05.	ZH 3	Heike Reichmann	Zazenkai
28.05.-02.06.	KA 2	Achim Hasselhoff	Kontemplation
04.06.-09.06.	ZR 5	Rico Mark	Sesshin
14.06.-16.06.	SOF	Sommerferst	Sonnenhofteam
18.06.-23.06.	ZL 4	Lore Gerlach	Sesshin
18.06.-23.06.	KU 2	Tatjana Uhrmeister	Kontemplation
28.06.-30.06.	ZH 4	Heike Reichmann	Einführung in Zen
28.06.-30.06.	ZU 1	Ute Ries	Zazenkai
01.07.-07.07.	ZM 1	Migaku Sato	Sesshin
08.07.-14.07.	ZS 1	Paul Shepherd	Sesshin
16.07.-21.07.	KW 2	W. & C. Gottschalk	Kontemplation
16.07.-21.07.	ZI 1	Michael Schramm	Sesshin
23.07.-28.07.	ZP 1	Paula Weber	Sesshin
01.08.-04.08.	ZL 5	Lore Gerlach	Zazenkai
06.08.-11.08.	ZC 2	Christoph Laux	Sesshin
06.08.-11.08.	ZE 2	Sangha Henry Shukman	Sesshin
13.08.-18.08.	ZR 6	Rico Mark	Sesshin
23.08.-25.08.	ZH 5	Heike Reichmann	Zazenkai
23.08.-25.08.	KA 3	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einf.
30.08.-01.09.	ZR 7	Rico Mark	Einführung in Zen
30.08.-01.09.	ZB 3	Herbert Bohr	Zazenkai
03.09.-08.09.	ZL 6	Lore Gerlach	Sesshin
03.10.-06.10.	ZA 2	Dagmar Höhr	Einführung in Zen
03.10.-06.10.	ZU 2	Ute Ries	Zazenkai
09.10.-13.10.	KC2	Christina Wingert-Weber	Kontemplation
15.10.-20.10.	KW 3	W. & C. Gottschalk	Kontemplation
25.10.-27.10.	ZR 8	Rico Mark	Zazenkai
31.10.-03.11.	ZL 7	Lore Gerlach	Zazenkai
05.11.-10.11.	ZI 2	Michael Schramm	Sesshin
05.11.-10.11.	KF 2	Fernand Braun	Kontemplation
13.11.-17.11.	ZH 6	Heike Reichmann	Sesshin
22.11.-24.11.	ZR 9	Rico Mark	Einführung in Zen
22.11.-24.11.	ZB 4	Herbert Bohr	Zazenkai
03.12.-08.12.	ZR 10	Rico Mark	Sesshin
12.12.-15.12.	KA 4	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einf.
21.12.-25.12.	KW 4	W. & C. Gottschalk	Weihnachtskurs
27.12.-04.01.25	ZL 8	Lore Gerlach	Sesshin

KURS-ANMELDUNG

Pro Kurs und Teilnehmer/in bitte ein Formular ausfüllen.

Online Anmeldung: www.sonnenhof-holzinshaus.de

Vorname/Name

Straße

Land/PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Geburtsjahr

Kursnr./Bezeichnung

Kursleiter/in

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer mit Waschgelegenheit (€ 45/Tag)

Mehrbettraum (€ 35/Tag)

Persönliche Mitteilungen:

.....

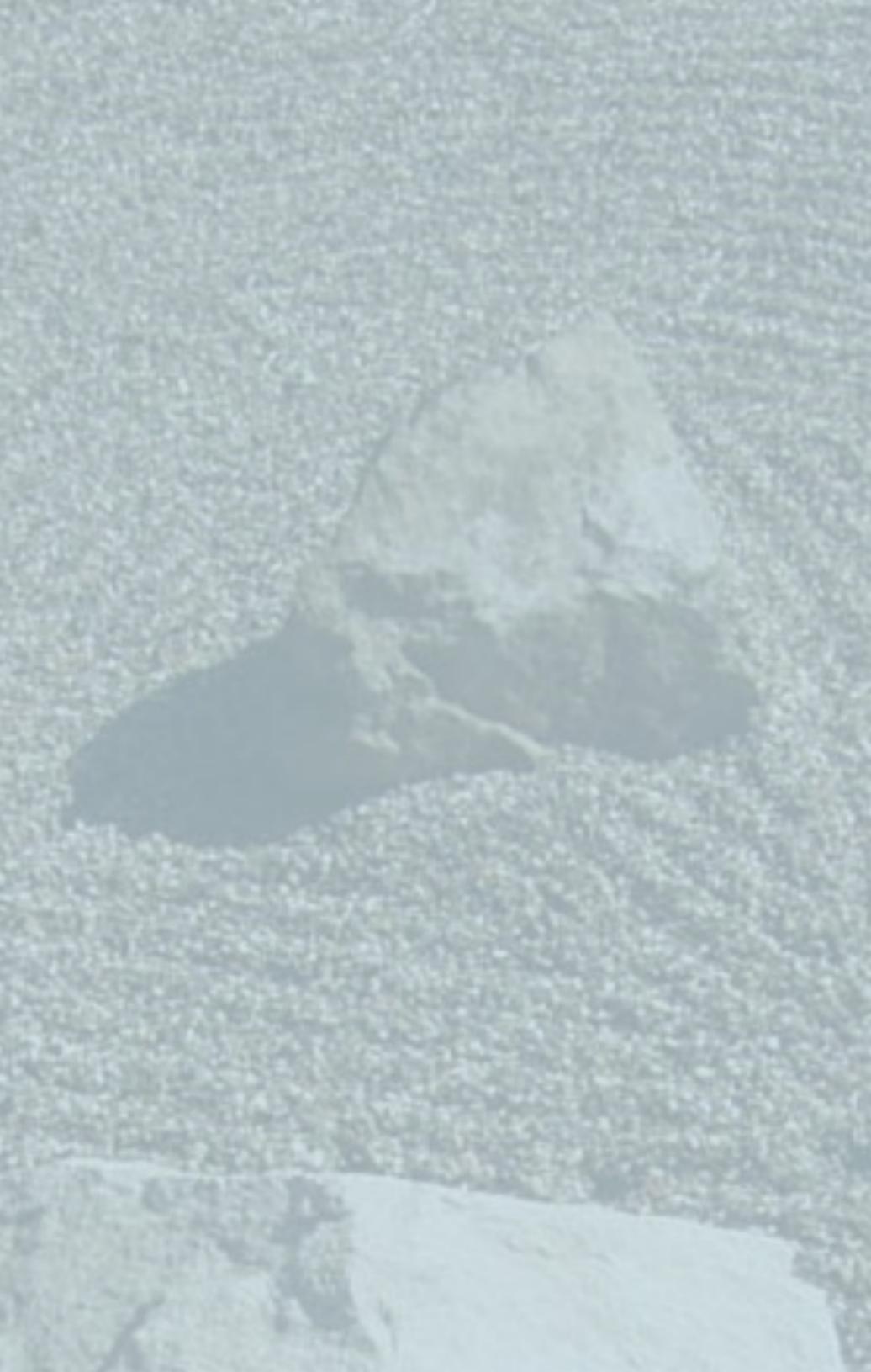
.....

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

www.sonnenhof-holzinshaus.de