

SONNENHOF

Zen | Kontemplation



Kursprogramm 2026



From birth to death,
just this!

Sekito

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	12.02.-15.02.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZL 2	31.03.-05.04.	Sesshin	€ 205
ZL 3	16.04.-19.04.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZL 4	09.06.-14.06.	Sesshin	€ 205
ZL 5	23.07.-26.07.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZL 6	25.08.-30.08.	Sesshin	€ 205
ZL 7	08.10.-11.10.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZL 8	27.12.-04.01.27	Sesshin	€ 42/Tag

Michael Schramm

ZI 1	07.04.- 12.04.	Sesshin	€ 205
ZI 2	05.08.- 09.08.	Sesshin	€ 164

Dagmar Höhr, Sei'ryû-an

ZA 1	18.03.-22.03.	Sesshin	€ 168
ZA 2	06.11.-08.11.	Zazenkai	€ 42/Tag

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	10.03.-15.03.	Sesshin	€ 205
ZC 2	05.06.-07.06.	Zen-Einführung	€ 115
ZC 3	21.10.-25.10.	Sesshin	€ 168

Paula Weber

ZP 1	28.07.-02.08.	Sesshin	€ 215
------	---------------	---------	-------

Arnd Peter

ZD 1	06.03.-08.03.	Zen-Einführung	€ 115
ZD 2	24.04.-26.04.	Zen-Einführung	€ 115
ZD 3	17.07.-19.07.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZD 4	27.11.-29.11.	Zazenkai	€ 42/Tag

Migaku Sato, Kyû-un-Ken

ZM 1	29.06.-05.07.	Sesshin	€ 256
------	---------------	---------	-------

Paul Shepherd, Chô-un-Ken

ZS 1	06.07.-12.07.	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 Sonnenhof-Mountain Cloud

ZE 1	07.04.- 12.04.	Sesshin	€ 80
------	----------------	---------	------

Sitzen ohne Lehrer

Seit vielen Jahren erleben und schätzen die Schüler und anderen Teilnehmenden die starke, in so viele Richtungen unterstützende Sangha unter der Leitung von ehemals Joan Rieck, Henry Shukman und jetzt 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. Valerie Forstman wird während des Kurses Online-Dokusan anbieten.

Peter Terness

ZN 1	27.01.-01.02.	Sesshin	€ 205
------	---------------	---------	-------

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

ZG 1	28.04.-24.05.	Sesshin (Mini Ango)	€ 33/Tag
------	---------------	---------------------	----------

Der Kurs findet auf Englisch statt. Er kann auch tageweise gebucht werden. Details zum Kurs auf www.sonnenhof-holzinshaus.de.

Rico Mark*

ZR 1	23.01.-25.01.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZR 2	17.02.-22.02.	Sesshin	€ 205
ZR 3	27.03.-29.03.	Zen-Einführung	€ 115
ZR 4	24.04.-26.04.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZR 5	26.05.-31.05.	Sesshin	€ 205
ZR 6	18.08.-23.08.	Sesshin	€ 205
ZR 7	11.09.-13.09.	Zen-Einführung	€ 115
ZR 8	16.10.-18.10.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZR 9	20.11.-22.11.	Zen-Einführung	€ 115
ZR 10	08.12.-13.12.	Rohatsu-Sesshin	€ 205

Heike Reichmann*

ZH 1	16.01.-18.01.	Zen-Einführung	€ 115
ZH 2	06.03.-08.03.	Zazenkai	€ 42/Tag
ZH 3	24.06.-28.06.	Langes Zazenkai**	€ 42/Tag
ZH 4	02.09.-06.09.	Langes Zazenkai**	€ 42/Tag
ZH 5	30.10.-01.11.	Zen-Einführung	€ 115
ZH 6	13.11.-15.11.	Zazenkai	€ 42/Tag

***Kursende 14 Uhr*

**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 Eckhart, 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	27.02.-01.03.	Kontemplation mit Einführung	€ 115
KA 2	14.08.-16.08.	Kontemplation mit Einführung	€ 115
KA 3	27.11.-29.11.	Kontemplation mit Einführung	€ 115

Claudia Muchenberger / Christoph Hövels

KM 1	24.06.-28.06.	Kontemplation - Einklang mit der Natur	€ 168
KM 2	29.10.-01.11.	Kontemplation mit Einführung	€ 142

Christina Wingert-Weber

KC 1	10.03.-15.03.	Kontemplation	€ 205
KC 2	05.08.-09.08.	Kontemplation	€ 168
KC 3	21.10.- 25.10.	Kontemplation	€ 168

Die sanften Körperübungen aus der Scharing-Arbeit „Rhythmus.Atem.Bewegung“ unterstützen uns dabei, ganz im Körper anzukommen 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.

Fernand Braun

KF 1	06.02.- 08.02.	Einführung Kontemplation	€ 115
KF 2	01.12.-06.12.	Kontemplation	€ 205

Cornelia Uhrig

KCU 1	31.03.- 05.04.	Kontemplation	€ 205
KCU 2	04.06.-07.06.	Kontemplation	€ 126
KCU 3	04.09.-06.09.	Kontemplation	€ 84
KCU 4	21.12.-25.12.	Weihnachtskurs	€ 205

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

Fernand Braun

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

Valerie Forstman, Meikô-An

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

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.

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. Jahrestraining und Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation.

Dagmar Höhr, Sei'ryû-an

Geboren 1965, Ärztin und Diplompädagogin. Zen-Schulung bei Bernd Knüfer SJ, Joan Rieck (Jô-un-An) und Lore Gerlach (Myôko-An). Zen-Lehrerin der Sanbô-Zen Linie.

Christoph Hövels

Geboren 1946, Kinderarzt mit Spezialisierung Neuropädiatrie, Kinder-Jugendpsychiatrie. Kontemplationsschüler von Willigis Jäger und Franz Nikolaus Müller. Kontemplationslehrer der „Wolke des Nichtwissens“. Mitglied des Leitungsteams der Meditationsgruppe Lörrach.

Christoph Laux

Geboren 1974, verheiratet, 2 Kinder. Diplom in Mathematik und Ausbildung zum Krankenpfleger. Development Manager und Business Coach. Zen-Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke Willigis Jäger, Zen-Schulung seit 1996 u.a. bei Willigis Jäger und Doris Zöls. 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).

Rico Mark

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

Arnd Peter

Geboren 1968, Diplom – Musiker. Zen-Schulung bei Lore Gerlach (Myoko-An) und weitere Koanschulung unter Yamada Ryouun Roshi.

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).

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 Zöls. 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.

Peter Terness

Arzt und Wissenschaftler an der Universität Heidelberg, z.Z. emeritiert. Ernennung zum Zenlehrer von Willigis Jäger, Ko'un Roshi. Praxis: 15 Jahre Shikantaza und 15 Jahre Koan-Studium unter Willigis Jäger. Ferner, Sesshins bei Pater Enomiya Lassalle (Sanbo Schule), Richard Baker Roshi (Soto-Schule, Nachfolger von Shunryu Suzuki), Barry Magid (Soto-Schule, New York, Nachfolger von Joko Beck). Leiter der Zen-Sangha „Leere Wolke“ in Heidelberg.

Cornelia Uhrig

Geboren 1960, Theologin u.a., freie Praxis Psychotherapie, Supervision, überkonfessionelle Seelsorge, Kontemplationslehrerin (Würzburger Schule der Kontemplation u. „Wolke des Nichtwissens“) Schulung in Zen und Kontemplation durch Willigis Jäger, Cäcilia v. Schöning, Lore Gerlach, Leiterin der Kontemplations-/Meditationsgruppe Aschaffenburg.

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 (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

Zen-Einführung

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 2026

Sommerfest 19. - 21. 6. 2026

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 Frühstück.

Kostenbeitrag: € 25, zzgl. Kosten für Unterkunft/Verpflegung



ALLGEMEINE HINWEISE

Kursanmeldung/Kursabmeldung

Online Anmeldung auf **www.sonnenhof-holzinshaus.de** oder mit dem Formular auf Seite 19. 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	€ 38/Tag
Doppelzimmer	€ 49/Tag

Bei Wochenendkursen gilt ein einmaliger Zuschlag von € 10.

Wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist die Nutzung eines DZ als EZ möglich (€ 58/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. Dieses Retreat ist eine gute Gelegenheit für diejenigen, die Vertiefung der Übung im Alltag suchen. Solch ein Aufenthalt ist auch eine gute Gelegenheit, den Sonnenhof kennenzulernen.

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

Tagespreis	ab 8 Tage	ab 4 Wochen
€ 32/Tag	€ 28/Tag	€ 550/Monat

Die Art der Unterbringung ist abhängig von der Auslastung des Hauses.

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:
Online: www.sonnenhof-holzinshaus.de/Spenden oder
Überweisung: Kontodetails auf Seite 17.
- Alle Spender/innen ab einer Spende von € 20/Jahr erhalten regelmässig unser Programmheft, sowie unsere Hauszeitschrift „Grille“.
- Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Eine jährliche Spendenbescheinigung wird vom Verein Spirituelle Wege e.V. ausgestellt.

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 bleibt geschlossen:

05. - 12.01.2026

14.09. - 05.10.2026

Hausgemeinschaft

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

Bankverbindung

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



TERMINÜBERSICHT 2026

Datum	Kurs	Kursleitung	Kursbeschreibung
16.01.-18.01	ZH 1	Heike Reichmann	Einführung
23.01.-25.01	ZR 1	Rico Mark	Zazenkai
27.01.-01.02	ZN 1	Peter Terness	Sesshin
06.02.-08.02	KF 1	Fernand Braun	Einführung Kontemplation
12.02.-15.02	ZL 1	Lore Gerlach	Zazenkai
17.02.-22.02	ZR 2	Rico Mark	Sesshin
27.02.-01.03	KA 1	Achim Hasselhoff	Kontemplation m. Einführung
06.03.-08.03	ZD 1	Arnd Peter	Einführung in Zen
06.03.-08.03	ZH 2	Heike Reichmann	Zazenkai
10.03.-15.03	ZC 1	Christoph Laux	Sesshin
10.03.-15.03	KC 1	Christina Wingert-W.	Kontemplation
18.03.-22.03	ZA 1	Dagmar Höhr	Sesshin
27.03.-29.03	ZR 3	Rico Mark	Einführung
31.03.-05.04	ZL 2	Lore Gerlach	Sesshin
31.03.-05.04	KCU 1	Cornelia Uhrig	Kontemplation
07.04.-12.04	ZI 1	Michael Schramm	Sesshin
07.04.-12.04.	ZE 1	Sangha Soho/M.Cloud	Sesshin ohne Lehrer
16.04.-19.04	ZL 3	Lore Gerlach	Zazenkai
24.04.-26.04	ZD 2	Arnd Peter	Einführung in Zen
24.04.-26.04	ZR 4	Rico Mark	Zazenkai
28.04.-24.05	ZG 1	J.Gaynor/V. Forstman	Sesshin
26.05.-31.05	ZR 5	Rico Mark	Sesshin
04.06.-07.06	KCU 2	Cornelia Uhrig	Kontemplation
05.06.-07.06	ZC 2	Christoph Laux	Einführung in Zen
09.06.-14.06	ZL 4	Lore Gerlach	Sesshin
19.06.-21.06	SOF	Sommerfest	Sonnenhofteam
24.06.-28.06	KM 1	Muschenberger/Hövels	Kontemplation
24.06.-28.06	ZH 3	Heike Reichmann	Langes Zazenkai
29.06.-05.07	ZM 1	Migaku Sato	Sesshin
06.07.-12.07	ZS 1	Paul Shepherd	Sesshin
17.07.-19.07	ZD 3	Arnd Peter	Zazenkai
23.07.-26.07	ZL 5	Lore Gerlach	Zazenkai
28.07.-02.08	ZP 1	Paula Weber	Sesshin
05.08.-09.08	ZI 2	Michael Schramm	Sesshin
05.08.-09.08	KC 2	Christina Wingert-W.	Kontemplation
14.08.-16.08	KA 2	Achim Hasselhoff	Kontemplation m. Einführung
18.08.-23.08	ZR 6	Rico Mark	Sesshin
25.08.-30.08	ZL 6	Lore Gerlach	Sesshin
02.09.-06.09	ZH 4	Heike Reichmann	langes Zazenkai
04.09.-06.09	KCU 3	Cornelia Uhrig	Kontemplation
11.09.-13.09	ZR 7	Rico Mark	Einführung
08.10.-11.10	ZL 7	Lore Gerlach	Zazenkai
16.10.-18.10	ZR 8	Rico Mark	Zazenkai
21.10.-25.10	ZC 3	Christoph Laux	Sesshin
21.10.-25.10	KC 3	Christina Wingert-W.	Kontemplation
29.10.-01.11	KM 2	Muschenberger/Hövels-	Kontemplation
30.10.-01.11	ZH 5	Heike Reichmann	Einführung
06.11.-08.11	ZA 2	Dagmar Höhr	Zazenkai
13.11.-15.11	ZH 6	Heike Reichmann	Zazenkai
20.11.-22.11	ZR 9	Rico Mark	Einführung
27.11.-29.11	ZD 4	Arnd Peter	Zazenkai
27.11.-29.11	KA 3	Achim Hasselhoff	Kontemplation m. Einführung
01.12.-06.12	KF 2	Fernand Braun	Kontemplation
08.12.-13.12	ZR 10	Rico Mark	Rohatsu-Sesshin
21.12.-25.12	KCU 4	Cornelia Uhrig	Weihnachtskurs
27.12.-04.01.27	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 (€ 48/Tag)

☐ Mehrbettraum (€ 37/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