



## Hausgast am Sonnenhof

Der Sonnenhof bietet neben dem Kursangebot auch die Möglichkeit, den Übungsweg in Zen oder Kontemplation als Hausgast fortzusetzen. Die Tagesstruktur für Hausgäste ist eine gute Gelegenheit für diejenigen, die nach Vertiefung der Übung im Alltag suchen, sich längere Kurse noch nicht oder nicht mehr zutrauen oder den Sonnenhof kennenlernen möchten. Ein Einführungskurs in Zen/Kontemplation oder vergleichbarer Wege (Vipassana) ist Voraussetzung für einen Aufenthalt.

Die Aufenthaltsdauer bestimmt ein Hausgast selbst und kann von ein paar Tagen, z.B. vor oder nach einem Kurs, oder ein Wochenende bis hin zu mehreren Wochen oder Monaten betragen. Während dieser Zeit sitzen und arbeiten Hausgäste mit der Hausgruppe. Einmal in der Woche und nach Absprache besteht Gelegenheit zum Gespräch mit der spirituellen Leitung. Sitzen, Schwei-gen und Arbeiten sind wesentliche Elemente unserer Übung. Sinn allen Übens ist die Erfahrung des So-Seins, des Nichtgetrenntseins. Die Tagesstruktur und die Stille im Haus bieten hierfür die nötige Unterstützung.





## Tagesplan

06.30 – 07.30	Zazen
07.30	Frühstück
08.00 – 11.45	Arbeitszeit
12.00	Mittagessen
16.00 – 17.30	Zazen
18.00	Abendessen
19.30 – 21.00	Zazen

Während der Kurse besteht die Möglichkeit, die Teishos/Vorträge zu hören. Wer dieses Angebot wahrnimmt, wird um eine Spende nach eigenem Ermessen gebeten.

## Unterkunft/Vollpension

Tagessatz (Mehrbettraum)	€ 24/Tag
ab 4 Wochen	€ 450/Monat
Tagessatz (DZ)	€ 27/Tag
ab 4 Wochen	€ 510/Monat

Während eines Kurses ist es nur bedingt möglich, ein Doppelzimmer alleine zu belegen.

## Kontakt

Sonnenhof  
Holzinshaus 1, D-79677 Aitern  
Tel: +49 (0)7673-372  
sonnenhof-holzinshaus@t-online.de  
www.sonnenhof-holzinshaus.de

