

# SONNENHOF

Zen | Kontemplation



Kursprogramm 2017



Die Wahrheit liegt nicht an einem weit entfernten Ort; sie liegt im Schauen auf das was ist. Dieses unmittelbare Gewahrsein, das ohne wertende Unterscheidung ist, ist der Anfang und das Ende allen Suchens.

Jiddu Krishnamurti

# 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	02.02.- 05.02.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZL 2	10.04.- 15.04.	Sesshin	€ 180
ZL 3	30.05.- 04.06.	Sesshin	€ 180
ZL 4	06.07.- 09.07.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZL 5	05.09.- 10.09.	Sesshin	€ 180
ZL 6	19.10.- 22.10.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZL 7	30.11.- 03.12.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZL 8	27.12.- 01.01.18	Sesshin	€ 180

### Doris Zölls, Myôen-An

ZD 1	13.03.- 19.03.	Sesshin	€ 252
ZD 2	17.07.- 23.07.	Sesshin	€ 252
ZD 3	09.10.- 15.10.	Sesshin	€ 252

### Migaku Sato, Kyû-un-Ken

23.01.- 29.01.	Sesshin	€ 234
----------------	---------	-------

---

## Rico Mark

ZR 1	28.02.- 05.03.	Sesshin	€ 180
ZR 2	28.04.- 30.04.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZR 3	19.05.- 21.05.	Einführung in Zen	€ 101
ZR 4	13.06.- 18.06.	Sesshin	€ 180
ZR 5	22.08.- 27.08.	Sesshin	€ 180
ZR 6	27.10.- 29.10.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZR 7	24.11.- 26.11.	Einführung in Zen	€ 101
ZR 8	05.12.- 10.12.	Sesshin	€ 180

## Konrad Hoch

ZK 1	17.02.- 19.02.	Einführung in Zen	€ 101
ZK 2	30.06.- 02.07.	Zazenkai	€ 36/Tag

## Paula Weber

ZP 1	01.08.- 05.08.	Sesshin	€ 144
------	----------------	---------	-------

## Dagmar Höhr

ZA 1	24.03.- 26.03.	Einführung in Zen	€ 101
------	----------------	-------------------	-------

## Paul Shepherd, Chô-un-Ken

ZS 1	24.07. - 30.07.	Sesshin	Dana* zzgl. € 48 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.*

---

Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 13).  
Alle Wochenendkurse (Freitag-Sonntag) enden um 13 Uhr, alle anderen Kurse um 10 Uhr des letztgenannten Tages.

---

## Herbert Bohr

ZB 1	13.01.- 15.01.	Einführung in Zen	€ 101
ZB 2	10.02.- 12.02.	Zazenkai	€ 36/Tag
ZB 3	02.05.- 06.05.	Zentraining	€ 30/Tag
ZB 4	30.06.- 02.07.	Einführung in Zen	€ 101
ZB 5	15.12.- 17.12.	Zazenkai	€ 36/Tag

## John Gaynor, Ei-un-Ken

ZG 1	02.05. - 28.05.	Sesshin	Dana zzgl. € 208 für Organisation
------	-----------------	---------	--------------------------------------

*Dieser Kurs kann auch teilweise gebucht werden. Er findet auf Englisch statt, nach Möglichkeit mit Übersetzung ins Deutsche.*

## Henry Shukman, Ryû-un-Ken

ZE 1	02.01.- 08.01.	Sesshin	€ 234
ZE 2	16.04.- 23.04.	Sesshin	€ 234
ZE 3	06.08.- 13.08.	Sesshin	€ 234

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



# 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	31.03.- 02.04.	Kontemplation mit Einführung	€ 101
KA 2	06.07.- 09.07.	Kontemplation mit Einführung	€ 118
KA 3	27.10.- 29.10.	Kontemplation mit Einführung	€ 101

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

### Anemone Eglin

KE 1	06.03.- 11.03.	Kontemplation	€ 180
KE 2	03.10.- 08.10.	Kontemplation	€ 180

### Franz Nikolaus Müller

KN 1	23.05.- 28.05.	Kontemplation	€ 180
KN 2	19.10.- 22.10.	Kontemplation	€ 144

### Regine Baur

KR 1	18.08.- 20.08.	Einführung in Kontemplation	€ 101
KR 2	17.11.- 19.11.	Einführung in Kontemplation	€ 101

---

*Alle Kurs-Preise zzgl. Unterkunft/Vollpension (siehe S. 13).  
Alle Kurse enden um 10 Uhr am letztgenannten Tage, wenn nicht  
anders vermerkt. Wochenendkurse (Freitag - Sonntag) enden  
um 13 Uhr nach dem Mittagessen.*

---

## Gisela Zuniga

KG 1 08.11.- 12.11. Kontemplation € 144

## Margitte Niederstucke

KM 1 23.02. - 26.02. Kontemplation mit Einführung € 118,-  
KM 2 04.04.- 09.04. Kontemplation € 180  
KM 3 06.06.- 11.06. Kontemplation € 180  
KM 4 29.08.- 03.09. Kontemplation € 180  
KM 5 31.10.- 05.11. Kontemplation € 180  
KM 6 21.12.- 25.12. Weihnachtskurs € 144

## Weihnachtskurs

### Für Kontemplation – und Zen – Übende

Sitzen in Kontemplation / Zazen, Tönen, Rezitation, Bewegung und Gebärde, Impuls – 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

---

## Regine Baur

Jahrgang 1956, verheiratet., 1 Tochter, 1 Enkel. 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, 2016 zum Assistant Zen Teacher der Sanbo-Zen Linie ernannt.

## Anemone Eglin

Geboren 1953. Theologin, Kontemplationslehrerin Wolke des Nichtwissens, Integrative Soziotherapeutin FPI, Handauflegen Open Hands. Konzept und Studiengangleitung des ‚CAS/DAS/MAS in Spiritualität‘ der Universität Zürich. [www.anemone-eglin.ch](http://www.anemone-eglin.ch)

## John Gaynor, Ei-un-Ken

Geboren 1952, 3 Kinder, 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, 2 Kinder, Studium der Pädagogik, 1966 bis 1979 Lehrerin an Grund- und Hauptschulen. Selbständige Buchhändlerin bis 2008. Zen üabend seit 1980. Zen-Schulung bei Joan Rieck, Jô-un-An. Seit 1999 Zen-Lehrerin der Sanbô-Zen Linie.

## Achim Hasselhoff

Geboren 1956, verheiratet 3 Kinder, 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, Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation.

## Konrad Hoch

Geboren 1942, verheiratet, 2 Kinder, 2 Enkel, 3 Jahre Lehrer an Grund – und Hauptschulen, Studium der Psychologie, Arbeit in einer Erziehungsberatungsstelle, Psychologischer Psychotherapeut heuet mit Schwerpunkt Traumatherapie, seit 2009 Zenlehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger.

## 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).



---

## **Franz Nikolaus Müller**

Dr. theol., Kontemplationslehrer der „Wolke des Nichtwissens“  
Kontemplationslinie von Willigis Jäger.

## **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 Willigis Jäger.

## **Migaku Sato, Kyû-un-Ken**

Geboren 1948 in Japan. Studium Romanistik und klassische  
Philologie in Tokyo sowie Theologie in Göttingen und Bern.  
Professor für Neues Testament in Tokyo. 1982 erster Kontakt  
mit Zen mit Pater Enomiya Lasalle. Ab 1985 Zen-Schüler von  
Yamada Koun Rôshi, danach von Kubota Jiun Rôshi sowie Yamada  
Ryoun Rôshi. Seit 2009 Associated Rôshi der Sanbo-Zen Linie.  
Spricht neben Japanisch sehr gut Deutsch und Englisch.

## **Paul Shepherd, Chô-un-Ken**

Geboren 1948 in USA. 4 Kinder, lebt in der Schweiz. Begann  
1970 seine Zen-Schulung bei Robert Aitken in Hawaii. Danach  
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 in England, verheiratet, 2 Söhne, lebt in USA. Arbeitet  
als Schriftsteller und Dichter. Begann seine Zen-Schulung 1992  
mit verschiedenen Zen-Lehrern. Wurde 2010 zum Zen-Lehrer  
und 2013 zum Associated Rôshi der Sanbô-Zen Linie ernannt.  
Leitet die Santa Fe Zen-Gruppe im Mountain Cloud Center in  
New Mexico, USA. [www.mountaincloud.org](http://www.mountaincloud.org)

## **Paula Weber**

Geboren 1951, Zenmeisterin der Willigis-Jäger-Linie, Leh-  
rerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Oster-  
tag, Psychotherapeutische Praxis für Einzelne und Paare,  
[www.zendo-entringen.de](http://www.zendo-entringen.de)

## **Doris Zölls, Myôen-An**

Geboren 1954, verheiratet, 3 Kinder, ev. Pfarrerin, Zen-Meisterin  
der Zen-Linie „Leere Wolke“ und spirituelle Leiterin des Bene-  
diktushofs.

## **Gisela Zuniga**

Geboren 1933, Philologiestudium, Ausbildung in klientenzen-  
trierter Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Seit 1980 Schü-  
lerin von Willigis Jäger, Kontemplationslehrerin des Würzburger  
Forums der Kontemplation.

# KURSBESCHREIBUNG

---

## Einführung in Zen

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

## Zazenkai

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

## Zentraining

Das aufmerksam achtsame Sitzen und Arbeiten stehen in diesem Zentraining im Mittelpunkt. Dazu werden wir vormittags gemeinsam an einem Projekt arbeiten und morgens, nachmittags und abends zusammen sitzen. Diese Struktur bietet eine gute Gelegenheit „Zen im Alltag“ zu üben.

## 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 anderen 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.

Die Wochenendkurse („Einführung in Kontemplation“) ermöglichen eine intensive Hinführung zu den Übungsformen der Kontemplation. Bei den längeren Kursen schließt sich an die Einführung ein Übungstag an.

## 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

---

## Sommerfest 23.06. – 25.06.2017

Das alljährliche Sommerfest am Sonnenhof widmet sich jeweils einem Thema, das einen Bezug zur Natur oder Kultur der näheren Umgebung und des Südschwarzwaldes hat.

Zu diesem Treffen sind alle eingeladen, die sich dem Sonnenhof verbunden fühlen oder ihn kennen lernen möchten: Freunde, Partner/Innen, Kinder, Neugierige; alle sind herzlich willkommen. Das Sommerfest beginnt Freitagabend und endet am Sonntag nach dem Mittagessen. Es entstehen nur Kosten für Unterkunft und Verpflegung.



# 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 Kursteilnahme 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.

## 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

Mehrbetraum	€ 28/Tag
-------------	----------

Doppelzimmer	€ 37/Tag
--------------	----------

Bei Wochenendkursen gilt ein einmaliger Zuschlag von € 5.

Wenn das Haus nicht voll belegt ist, ist die Nutzung eines DZ als EZ möglich (€ 45/Tag).

Bitte bezahlen Sie beim Eintreffen im Büro mit Bargeld oder EC-Karte (keine Kreditkarte). Bei ausländischen EC-Karten berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 3%.

*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.*

### 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.

### 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.

Die Aufenthaltsdauer bestimmt ein Hausgast selbst, z.B. ein Wochenende, ein paar Tage vor oder nach einem Kurs oder mehrere Wochen oder Monate. Ein Einführungskurs in Zen/Kontemplation oder vergleichbarer Wege (Vipassana) ist Voraussetzung für den Aufenthalt.

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.

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 Vollverpflegung für Hausgäste

Zimmer	Tagespreis	ab 4 Wochen
Mehrbettraum	€ 20	€ 370 / Monat
Doppelzimmer	€ 27	€ 450 / Monat
DZ als EZ*	€ 32	€ 520 / Monat

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

# 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 Hilfe von Spenden und persönlichem Einsatz konnte der Sonnenhof zu einem Übungsort der Stille und des Rückzugs aufgebaut und bis heute erhalten werden. Der Verein unterstützt drei weitere Projekte - das Zendo „Grünes Haus“ in Würzburg, den „Raum für spirituelle Wege“, eine Übungsstätte in Berlin, sowie das „Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit“, in Nürnberg.

### 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 Jahresspende von € 20 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

Holzlinshaus 1, D-79677 Aitern

Tel: 07673-372, Fax: 07673-7797

sonnenhof-holzlinshaus@t-online.de

Online Anmeldung: [www.sonnenhof-holzlinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzlinshaus.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. - 2.10.2017 geschlossen.

### Hausgemeinschaft

Spirituelle Leitung:

Herbert Bohr

Geschäftsleitung:

Peter van den Hoeven

Küche:

Eva Vollmering

Hausmeister:

Steffen Probst

Hauswirtschaft:

Bernd Maldener

Garten/Nähstube:

Elke Schäfer

### Bankverbindung

Spirituelle Wege e.V.

Sonnenhof

Sparkasse Schönau

IBAN: DE26 68052 86300 17040320

SWIFT-BIC.: SOLADES1SCH



# TERMINÜBERSICHT 2017

Datum	Kurs	Kursleitung	Kursbeschreibung
02.01. - 08.01.	ZE 1	Henry Shukman	Sesshin
13.01. - 15.01.	ZB 1	Herbert Bohr	Einführung in Zen
23.01. - 29.01.	ZM 1	Migaku Sato	Sesshin
02.02. - 05.02.	ZL 1	Lore Gerlach	Zazenkai
10.02. - 12.02.	ZB 2	Herbert Bohr	Zazenkai
17.02. - 19.02.	ZK 1	Konrad Hoch	Einführung in Zen
23.02. - 26.02.	KM 1	Margitte Niederstucke	Kontemplation mit Einführung
28.02. - 05.03.	ZR 1	Rico Mark	Sesshin
06.03. - 11.03.	KE 1	Anemone Eglin	Kontemplation
13.03. - 19.03.	ZD 1	Doris Zölls	Sesshin
24.03. - 26.03.	ZA 1	Dagmar Höhr	Einführung in Zen
31.03. - 02.04.	KA 1	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einführung
04.04. - 09.04.	KM 2	Margitte Niederstucke	Kontemplation
10.04. - 15.04.	ZL 2	Lore Gerlach	Sesshin
16.04. - 23.04.	ZE 2	Henry Shukman	Sesshin
28.04. - 30.04.	ZR 2	Rico Mark	Zazenkai
02.05. - 28.05.	ZG 1	John Gaynor	Sesshin
02.05. - 06.05.	ZB 3	Herbert Bohr	Zentraining
19.05. - 21.05.	ZR 3	Rico Mark	Einführung in Zen
23.05. - 28.05.	KN 1	Franz Nikolaus Müller	Kontemplation
30.05. - 04.06.	ZL 3	Lore Gerlach	Sesshin
06.06. - 11.06.	KM 3	Margitte Niederstucke	Kontemplation
13.06. - 18.06.	ZR 4	Rico Mark	Sesshin
23.06. - 25.06.	SOF	Sonnenhofteam	Sommerfest
30.06. - 02.07.	ZK 2	Konrad Hoch	Zazenkai
30.06. - 02.07.	ZB 4	Herbert Bohr	Einführung in Zen
06.07. - 09.07.	ZL 4	Lore Gerlach	Zazenkai
06.07. - 09.07.	KA 2	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einführung
17.07. - 23.07.	ZD 2	Doris Zölls	Sesshin
24.07. - 30.07.	ZS 1	Paul Shepherd	Sesshin
01.08. - 05.08.	ZP 1	Paula Weber	Sesshin
06.08. - 13.08.	ZE 3	Henry Shukman	Sesshin
18.08. - 20.08.	KR 1	Regine Baur	Einführung in Kontemplation
22.08. - 27.08.	ZR 5	Rico Mark	Sesshin
29.08. - 03.09.	KM 4	Margitte Niederstucke	Kontemplation
05.09. - 10.09.	ZL 5	Lore Gerlach	Sesshin
03.10. - 08.10.	KE 2	Anemone Eglin	Kontemplation
09.10. - 15.10.	ZD 3	Doris Zölls	Sesshin
19.10. - 22.10.	ZL 6	Lore Gerlach	Zazenkai
19.10. - 22.10.	KN 2	Franz Nikolaus Müller	Kontemplation
27.10. - 29.10.	ZR 6	Rico Mark	Zazenkai
27.10. - 29.10.	KA 3	Achim Hasselhoff	Kontemplation mit Einführung
31.10. - 05.11.	KM 5	Margitte Niederstucke	Kontemplation
08.11. - 12.11.	KG 1	Gisela Zuniga	Kontemplation
17.11. - 19.11.	KR 2	Regine Baur	Einführung in Kontemplation
24.11. - 26.11.	ZR 7	Rico Mark	Einführung in Zen
30.11. - 03.12.	ZL 7	Lore Gerlach	Zazenkai
05.12. - 10.12.	ZR 8	Rico Mark	Sesshin
15.12. - 17.12.	ZB 5	Herbert Bohr	Zazenkai
21.12. - 25.12.	KM 6	Margitte Niederstucke	Weihnachtskurs
27.12. - 01.01.18	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 .....

Bei wem haben Sie bereits Kurse besucht? (Nur anzugeben, wenn Sie zum ersten Mal zum Sonnenhof kommen.)

.....

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer mit Waschgelegenheit (€ 37,-/Tag)

Mehrbettraum (€ 28,-/Tag)

Persönliche Mitteilungen:

.....

.....

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)