

Zur Mitte finden



CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

2019

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	3
Meditation	4
Sonnenhaus-Heilfasten	10
Achtsam leben	12
Organisatorische Hinweise	16
Terminübersicht 2019	18
Unsere Häuser	21
Sonnenhausteam	22
Sonnenhaus-Spiritualität	23
Kursleiter/innen	24
Unsere Partner in Indien	26
Sonnenhausbrot-Verteilen	28
Verbindliche Anmeldung	29



Zum Geleit

Liebe Freundinnen und liebe Freunde des Sonnenhauses,
liebe Interessierte,

einfach leben

- unter diesem Leitwort laden wir Sie ein,
sich mit uns auf den Weg zu machen:

Einfach leben -
aufatmen, den Alltag unterbrechen und innehalten,
zu sich selbst kommen, sich und dem Leben Raum geben.

Einfach leben -
da sein in der Gegenwart Gottes, getragen von einer
Wirklichkeit jenseits des Messbaren.

Einfach leben -
in Gemeinschaft mit Anderen, im achtsamen,
verantwortbaren Umgang mit den Ressourcen unserer Welt,
im Teilen für uns konkret mit unseren Partnern in
Indien.

Wir hoffen, dass unser Kursangebot 2019 Sie anspricht und
freuen uns darauf, mit Ihnen auf dem Weg zu sein.

Judith Gaab

Rudolf Schorer



Meditation

Meditation ist das Üben der Aufmerksamkeit, um zu immer größerer Einfachheit des Daseins zu gelangen. Und es ist ein Weg des Lassens: Loslassen, was mich besetzt hält und Leben verhindert.

Im Prozess der Meditation geschieht eine Wandlung zu größerer Freiheit und Einheit mit sich selbst, den Menschen und der ganzen Schöpfung. Nach Meister Eckhart ist dies das Wesentliche: "das Erfahren des inneren Einklangs von Gott, Mensch und Welt im Gewebe der Zeit."

Das Sitzen in der Gemeinschaft des Kurses trägt und stützt die persönliche Meditation.

Jede und jeder meditiert mit ihren/seinen persönlichen und weltanschaulichen Voraussetzungen, in Offenheit und Wahrhaftigkeit gegenüber der eigenen Wegerfahrung.



Meditationskurs

Meditation ist ein Weg zu sich selbst, ein Weg des Gebets, ein Weg zur Öffnung des Herzens.

Sitzen in der Stille ist die Einübung in ein achtsames Dasein.

Im geduldigen liebevollen Wahrnehmen und wieder Loslassen all dessen, was unser Interesse anzieht, führt dieser Prozess in eine größere Ruhe und Gelassenheit.

Im einfachen Dasein kann sich Gottes Gegenwart aussprechen.

- Durchgängiges Schweigen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- 8 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit in der Natur
- Begleitgespräche
- Meditativer Tagesabschluss / Gottesdienst

06.02. – 10.02.2019

P. Alois Berger SJ

29.03. – 06.04.2019

P. Alois Berger SJ

29.06. – 06.07.2019

P. Alois Berger SJ

18.09. – 22.09.2019

Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC

26.10. – 03.11.2019

Judith Gaab, Elke Grein



Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien sind eine Schule des Wahrnehmens der Gegenwart Gottes, eine intensive Zeit der Übung der kontemplativen Meditation in der Form des Herzens-/Jesusgebetes. Die Übungsschritte (nach Franz Jalics SJ, Haus Gries) beinhalten das Wahrnehmen in der Natur, das Wahrnehmen des Atems und des Körpers. Sie leiten schrittweise zum inneren Verweilen in der Stille, zum betenden Wiederholen des Namens Jesus Christus im Rhythmus des Atems.

- Durchgängiges Schweigen
- 8 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Tägliches Begleitgespräch
- Eucharistiefeier
- Weiterführende Informationen:
www.kontemplation-in-aktion.de

29.12. - 06.01.2019	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF
01.06. - 09.06.2019	P. Thomas Lemp SAC, Maria Behrens
28.07. - 04.08.2019	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer
29.12. - 06.01.2020	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer



Meditation und Mystik

Ein Meditationskurs mit Texten von Thomas Merton.
Gemeinsames Lesen von Auszügen aus seinen Texten
und Sitzen in der Stille als Vertiefung des eigenen Weges.

- Hinführung zu Thomas Merton
- Gemeinsame Textlektüre mit Austausch
- Sonst durchgängiges Schweigen
- 6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

21.11. – 24.11.2019

Judith Gaab, Dr. Michael Schindler

Meditation und Wandern

Sitzen, Stille und bewusstes Gehen in der Natur stärken unsere
Achtsamkeit und Präsenz. Sie öffnen uns für Lebendigkeit und die
Erfahrung der Gegenwart Gottes in allem.

- Durchgängiges Schweigen
- Tägliche geführte Wanderung (3–5 Std.)
mit Hinführung zum meditativen Gehen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- 3 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

25.05. – 01.06.2019

Judith Gaab, Georg Gebhard

31.08. – 07.09.2019

Susanne Ahnert, Rudolf Schorer

11.09. – 15.09.2019*

Bernhard Schilling, Rudolf Schorer

* Kurs nur für Männer; in Kooperation mit dem Männerreferat der
Erzdiözese Freiburg. Genaue Ausschreibung und Anmeldung bitte
dort: www.maennerreferat-freiburg.de



Meditation und Tanz

Die Seele tanzen lassen und mit dem Leib beten. In der Stille des Sitzens und in der Bewegung des Tanzes zu sich, zueinander und zu Gott finden.

- Durchgängiges Schweigen
- 6 x 15 Minuten Meditation im Sitzen
- 3 x 60 Minuten Meditativer Tanz
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

07.08. - 11.08.2019 Judith Gaab, Andreas Kurz

04.12. - 08.12.2019 Judith Gaab, Andreas Kurz

Meditation und Yoga

In einfachen Yogaübungen wird der Körper im Einklang mit dem Atem bewegt. Im stillen Sitzen vertieft sich das achtsame Dasein. Ruhe, Klarheit und Gelassenheit werden gestärkt.

- Durchgängiges Schweigen
- 5 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- 2 Yogaübungseinheiten
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

24.04. - 28.04.2019 Maria Behrens

07.08. - 11.08.2019 Maria Behrens

27.11. - 01.12.2019 Maria Behrens



Meditation, Atem- und Stimmarbeit

Erdung und Aufrichtung sind Grundhaltungen der Meditation und leibliche Voraussetzung dafür, dass sich das Herz öffnen kann.

In diesem Kurs nähern wir uns mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen einem Spürbewusstsein für Becken und Wirbelsäule.

Die Arbeit mit der Stimme belebt die Innenwahrnehmung, bringt das Erspürte zum Ausdruck und gibt die Möglichkeit, sich neu an eine ursprüngliche Kraft anzuschließen.

Das Sprechen ausgewählter Worte und Sätze zentriert die Sammlung und leitet über in die Meditation.

Die Intention dieses Kurses ist es, einen leibbetonten Zugang in die Meditation zu eröffnen.

- 6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- 1-2 x 25 Minuten Qi Gong
- 2 Einheiten in Atem und Stimme mit Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch
- Sonst durchgängiges Schweigen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

02.10. - 06.10.2019

Maria Fischer



Sonnenhaus-Heilfasten

Das Sonnenhaus-Heilfasten basiert auf den drei Aspekten der Fasten-, bzw. Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr:

- **Schonung** des ganzen Verdauungstraktes durch die Schonkost der „Brot-und-Milch-Diät“.
- **Selbstreinigung** und Entgiftung des ganzen Körpers.
- **Schulung** der Esskultur, der aufnehmenden Sinne, der Nahrungsinstinkte, der ganzen Verdauungsorgane.

Das bewusste Essen sensibilisiert für einen einfachen und gesünderen Lebensstil.

Stille und Meditation schulen die Achtsamkeit, fördern die Lebendigkeit und wirken heilend auf Leib und Seele.

Wanderungen im „Naturpark Obere Donau“ (teils geführt) unterstützen den Selbstreinigungsprozess beim Fasten.

Hinweise im Vorfeld

- Das Sonnenhaus-Heilfasten ist ein Fasten für Gesunde. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme oder ernster Erkrankung sollten Sie mit Ihrem Hausarzt abklären, ob ein ambulantes Fasten für Sie geeignet ist.
- Literatur zur Vorbereitung:
Dr. Erich Rauch, „Die F. X. Mayr-Kur ... und danach gesünder leben“, Haug-Verlag
- Sie können für einen guten Übergang vom Fasten zurück in den Alltag sorgen, indem Sie sich den Tag nach Kursende freinehmen oder sich bestmöglich von belastenden Situationen freihalten.



Sonnenhaus-Heilfasten

- Fastenvorträge
- Manuelle Bauchbehandlung nach Dr. F. X. Mayr bei Fastenwochen mit medizinischer Begleitung (wird gesondert berechnet mit 22 EUR je Behandlung)
- 3 x 20 Minuten Meditation im Sitzen
- Übungen zur Körperwahrnehmung, kreativer Tanz
- Zeiten des Schweigens
- Geführte Wanderung (nach Möglichkeit)
- Gemeinsamer Tagesabschluss z.T. als Meditativer Tanz
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten der Benediktiner im Kloster

25.01. - 02.02.2019*	Wolfgang Holl, Rudolf Schorer
16.02. - 24.02.2019	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz
02.03. - 10.03.2019	Robert Kaiser, Dorothea Walz
16.03. - 24.03.2019	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May
10.04. - 18.04.2019	Judith Gaab, Dr. Stefanie Adler
11.05. - 19.05.2019	Katharina Lang, Dorothea Walz
27.07. - 04.08.2019	Elisabeth Halder, Dorothea Walz
31.08. - 08.09.2019	Robert Kaiser, Dorothea Walz
27.10. - 03.11.2019	Rudolf Schorer, Dr. Siegbert Kling
09.11. - 17.11.2019	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May

* Kurs nur für Männer; in Kooperation mit dem Männerreferat der Erzdiözese Freiburg. Genaue Ausschreibung und Anmeldung bitte dort: www.maennerreferat-freiburg.de



Achtsam leben

Aufatmen - zur Ruhe kommen - sich einlassen auf den Augenblick, auf das, was ist; jeden Atemzug neu. Einfach da sein - im Atem, in der Bewegung, in der Natur, im einfachen Tun, im Leben, in der Welt.

Im Ankommen bei sich selbst kann sich zugleich ein größeres Dasein offenbaren, der tragende Grund, Gott, in dem unser Leben aufgehoben und geborgen ist.

Die Angebote laden dazu ein, in Achtsamkeit dem Leben wieder neu auf die Spur zu kommen.

Tage der Achtsamkeit

Den Alltag unterbrechen, aufatmen, Kraft schöpfen, den Augenblick leben, der Spur der inneren Lebendigkeit folgen.

Übungen zur Körperwahrnehmung, angeleitete Meditation und Sitzen in Stille lenken die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und laden dazu ein, das Leben mit all seinen Facetten willkommen zu heißen.

Achtsamkeit hat eine stressreduzierende, heilsame und belebende Wirkung. Sie verbindet uns mit dem Leben und öffnet für Gottes verborgene Gegenwart in allem, was ist.

- Hinführende Impulse
- Achtsamkeitsyoga
- Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung
- Gehmeditation
- Angeleitete Meditation
- 3-4 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Meditativer Tagesabschluss
- Persönlicher Freiraum
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Durchgängiges Schweigen

01.05. - 05.05.2019 Judith Gaab, Rudolf Schorer

10.07. - 14.07.2019 Judith Gaab, Rudolf Schorer

02.10. - 06.10.2019 Judith Gaab, Rudolf Schorer



Schwertarbeit und Meditation

Schwert- und Stilleübungen auf dem Weg zu mehr persönlicher Präsenz helfen, den eigenen Stand-Ort zu entdecken. Sie vermitteln eine aufmerksame Präsenz im eigenen Körper, so dass einem bewusster werden kann, an welchen Punkten man Konflikten ausweicht, bzw. wo es einem an Standvermögen fehlt. Das Eintauchen in die Stille ermöglicht es, klarer zu erkennen, wo man zwar „brauchbar“ funktioniert, sich aber von dem entfernt, wozu Gott einen für das eigene Leben ermutigen will.

Die Schwertarbeit eignet sich für Frauen und Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Übungsschwerter aus Holz und aus Metall werden zur Verfügung gestellt. Beide Übungsformen, die meditative Stille und die Schwertarbeit, bauen aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig.

- Durchgängiges Schweigen
- Hinführende Impulse
- Schwertübungen (Schwerter werden zur Verfügung gestellt)
- Meditationszeiten (Sitzen in Stille)
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

26.06. - 29.06.2019 Matthias Karwath



Wandern und Yoga

Wandern belebt den Körper und lässt die Natur als Schöpfung intensiv erleben. Meditative Impulse und Zeiten des Schweigens verinnerlichen die Erfahrung.

Das sanfte Yoga nach Desikachar eignet sich für jedes Alter und setzt keine besondere Beweglichkeit voraus. Der Körper wird im Einklang mit dem Atem bewegt. Das führt zu mentaler Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit. Achtsamkeit wird so erlebbar.

- Tägliche geführte Wanderungen (3,5-6 Std.) mit meditativen Impulsen und Übungen zur Körperwahrnehmung und Naturbetrachtung
- Täglich zwei Yoga- und Meditationseinheiten
- Meditativer Tagesabschluss

19.06. - 23.06.2019 Josef Rother, Monika Bauer

17.07. - 21.07.2019 Beate Jung, Rudolf Schorer

25.09. - 29.09.2019 Josef Rother, Monika Bauer

Meditation zur Jahreswende

Das Alte lassen, sich dem Neuen öffnen.

- Meditation im Sitzen
- Achtsamkeitsyoga
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Persönlicher Freiraum
- Meditativer Tages- und Jahresabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

28.12. - 01.01.2019 Judith Gaab, Rudolf Schorer

28.12. - 01.01.2020 Judith Gaab, Rudolf Schorer



Sonnenhaus-Carceritage

einfach leben—einfach beten— einfach sein

Die Carceri, oberhalb von Assisi gelegen, waren ein beliebter Rückzugsort des Heiligen Franziskus und seiner ersten Gefährten.

Die Sonnenhaus-Carceritage verbinden die Ausrichtung des Sonnenhauses mit franziskanischer Spiritualität und laden ein zu innerer Achtsamkeit im einfachen Lebensstil mit Leibübungen, Meditation, meditativem Wandern und geistlichem Austausch. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt.

- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Leib-Übungen
- Wanderungen in der Natur
- Franziskanische Impulse
- Leichte Mitarbeit
- Austauschrunde
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Überwiegendes Schweigen
- Eucharistiefeier

15.06. - 23.06.2019

P. Thomas Lemp SAC,
Sr. Veronika Görnert OSF,
Sr. Martha Dirr OSF



Organisatorische Hinweise

Anmeldung

- Möglichst frühzeitig mit schriftlicher Anmeldung (S. 29) oder per E-Mail über unsere Homepage www.sonnenhaus-beuron.de.
- Ihre „Verbindliche Anmeldung“ wird per E-Mail bestätigt. Wenn ein Kurs belegt ist, erhalten Sie umgehend eine Absage und den Hinweis auf noch belegbare Kurse.
- Zwei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie von uns ein Schreiben, das auf die gemeinsamen Tage vorbereiten möchte.

Unterkunft und Verpflegung

- Unser Motto „einfach leben“ spiegelt sich in der Ausstattung unserer Häuser wider. Die Unterbringung erfolgt in einfach eingerichteten Einzelzimmern mit Waschbecken. Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen.
- Die Verpflegung bei den Meditations- und Achtsamkeitskursen besteht aus vegetarischer Vollwertkost.
- Bei allen Kursen bitten wir um Mithilfe im Haus.

Teilnahmevoraussetzungen

- Bereitschaft zum durchgängigen Schweigen bei den Meditationskursen.
- Normale körperliche und psychische Belastbarkeit.

Kosten

- Die Kosten für unser Kursangebot finden Sie als Gesamtpreise unter „Terminübersicht“ (S. 18-20). Sie sind der Mindestsatz, um unser Haus führen zu können. Wir sind dankbar für freiwillige Beiträge, die uns und unsere Partnerprojekte in Indien (siehe S. 26-27) unterstützen.
- Bei finanziellen Engpässen bitten wir um Rücksprache.
- Die Kosten sind zum Kursende bar oder per Einzugsermächtigung zu begleichen.

**Abmeldung, Nichtteilnahme**

- Bei Abmeldung wird eine Gebühr von 25 € berechnet.
- Bei kurzfristiger Abmeldung (ab 14 Tage vor Kursbeginn), bzw. Nichtteilnahme wird der volle Kursbetrag berechnet (es ist empfehlenswert, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen).

An- und Abreise

- Anreise am ersten Tag ab 15.30 Uhr, spätestens bis 18 Uhr.
- Abreise am letzten Tag gegen 13.30 Uhr.
- Späteres Ankommen, früheres Abreisen und Kursunterbrechung sind nicht möglich.

Reisebeschreibung zum Sonnenhaus

mit der Bahn:

Bahnhof Beuron
(Strecke Sigmaringen - Tuttlingen),
vom Bahnhof nach rechts; 10 Minuten zu Fuß;
über die kleine Donaubrücke (s. Hinweisschilder).

mit dem Auto:

Das Sonnenhaus liegt außerhalb der Ortschaft an der
Straße nach Sigmaringen (Ortsweilerschild:
Sonnenhaus).

Reisebeschreibung zum Haus St. Hildegard

mit der Bahn:

Bahnhof Beuron (Strecke Sigmaringen - Tuttlingen),
vom Bahnhof nach links; über die große Bahnbrücke;
5 Min. zu Fuß (s. Hinweisschilder „St. Hildegard“).

mit dem Auto:

Das Haus St. Hildegard liegt an der Buchheimer Straße
oberhalb der Klosteranlage gleich hinter der großen
Bahnbrücke.



TERMINÜBERSICHT 2019

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
Januar	28.12. - 01.01.2019	Meditation zur Jahreswende	Judith Gaab, Rudolf Schorer	290 €
	29.12. - 06.01.2019	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Gömert OSF	490 €
	25.01. - 02.02.2019	Sonnenhaus-Heilfasten ¹	Wolfgang Holl, Rudolf Schorer	490 €
Februar	06.02. - 10.02.2019	Meditationskurs	P. Alois Berger SJ	300 €
	16.02. - 24.02.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz	490 €
März	02.03. - 10.03.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	490 €
	16.03. - 24.03.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May	490 €
	29.03. - 06.04.2019	Meditationskurs	P. Alois Berger SJ	500 €
April	10.04. - 18.04.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Judith Gaab, Dr. Stefanie Adler	490 €
	24.04. - 28.04.2019	Meditation und Yoga	Maria Behrens	300 €
Mai	01.05. - 05.05.2019	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	300 €
	11.05. - 19.05.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Katharina Lang, Dorothea Walz	490 €
Juni	25.05. - 01.06.2019	Meditation und Wandern	Judith Gaab, Georg Gebhard	450 €
	01.06. - 09.06.2019	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Maria Behrens	500 €
	15.06. - 23.06.2019	Sonnenhaus-Carceritage	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Gömert OSF	400 €



Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	19.06. - 23.06.2019	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	300 €
	26.06. - 29.06.2019	Schwertarbeit und Meditation	Matthias Karwath	275 €
	29.06. - 06.07.2019	Meditationskurs	P. Alois Berger SJ	450 €
Juli	10.07. - 14.07.2019	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	300 €
	17.07. - 21.07.2019	Wandern und Yoga	Beate Jung, Rudolf Schorer	300 €
	27.07. - 04.08.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Elisabeth Halder, Dorothea Walz	490 €
	28.07. - 04.08.2019	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer	450 €
August	07.08. - 11.08.2019	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	300 €
	07.08. - 11.08.2019	Meditation und Yoga	Maria Behrens	300 €
	31.08. - 07.09.2019	Meditation und Wandern	Susanne Ahnert, Rudolf Schorer	450 €
	31.08. - 08.09.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	490 €
September	11.09. - 15.09.2019	Weg des Schweigens ¹	Bernhard Schilling, Rudolf Schorer	300 €
	18.09. - 22.09.2019	Meditationskurs	P. Thomas Lemp SAC, Judith Gaab	300 €
	25.09. - 29.09.2019	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	300 €
Oktober	02.10. - 06.10.2019	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	300 €



TERMINÜBERSICHT 2019

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	02.10. - 06.10.2019	Meditation, Atem- u. Stimmarbeit	Maria Fischer	300 €
	26.10. - 03.11.2019	Meditationskurs	Judith Gaab, Elke Grein	500 €
	27.10. - 03.11.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Rudolf Schorer, Dr. Siegbert Kling	440 €
November	09.11. - 17.11.2019	Sonnenhaus-Heilfasten	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May	490 €
	21.11. - 24.11.2019	Meditation und Mystik	Judith Gaab, Dr. Michael Schindler	260 €
	27.11. - 01.12.2019	Meditation und Yoga	Maria Behrens	300 €
Dezember	04.12. - 08.12.2019	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	300 €
	28.12. - 01.01.2020	Meditation zur Jahreswende	Judith Gaab, Rudolf Schorer	300 €
	29.12. - 06.01.2020	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer	500 €

¹ In Kooperation mit dem Männerreferat der Erzdiözese Freiburg. Ausschreibung und Anmeldung unter: www.maennerreferat-freiburg.de



Das Sonnenhaus



liegt außerhalb der Ortschaft Beuron. Es ist eingebettet in die ursprüngliche Landschaft des „Naturpark Obere Donau“. Umgeben von Felsen, Wald, dem nahen Fluss der jungen Donau

und den angrenzenden Donauwiesen lädt es ein zu unmittelbarer Begegnung mit der Natur.

Der Ort ist geprägt von der Benediktinerabtei Kloster Beuron, wo seit über 1000 Jahren Mönche die Ausrichtung auf Gott in Gebet und Arbeit suchen.

Im Sonnenhaus finden die Meditationskurse statt.

Das Haus St. Hildegard



liegt oberhalb des Klosters am Ortsrand von Beuron. Das Haus wurde 1907 im Jugendstil erbaut und als Hotel geführt. 1987 wurde es von unserem Trägerverein übernommen. 2013 wurde das Haus

grundlegend saniert.

In St. Hildegard finden die Fastenwochen und die meisten Kurse der Rubrik „Achtsam leben“ statt.

Beuron im „Naturpark Obere Donau“





Das Sonnenhausteam

Gemeinsam stehen wir für das Sonnenhaus und seine Ausrichtung ein. Mit unseren jeweiligen Fähigkeiten tragen wir dazu bei, dass unsere beiden Häuser - das Sonnenhaus und St. Hildegard - Orte des einfachen Lebens, der Stille, des Gebets und der Begegnung sein können.



Judith Gaab

Konzeption und Kursleitung
seit 2011 im Sonnenhaus

Rudolf Schorer

Verwaltung und Kursleitung
seit 2011 im Sonnenhaus



Marion Bauer

Hauswirtschaft
seit 2017 im Sonnenhaus

Hildegard Mayer

Küche
seit 2008 im Sonnenhaus



Heike Kronberg

Haustechnik
seit 2018 im Sonnenhaus

Anke Rebholz

Hausreinigung
seit 2009 im Sonnenhaus



Tanja Biselli

Hausreinigung
seit 2013 im Sonnenhaus

Die Gesamtverantwortung liegt bei unserem Trägerverein. Den derzeitigen Vorstand bilden Sabine Oswald, Erwin Ulmer und Josef Rother.



Das Sonnenhaus-Logo



Zur Mitte finden
mitten in der Welt

Die Vertikale:

Ausgerichtet sein auf das, was mich da-sein
und leben lässt - auf Gott

Die Horizontale:

Das Wirken und Tätigsein in der Welt

Die beiden Bögen und der Kreis:

Im dynamischen Wechsel dieser beiden Pole
des menschlichen Lebens wird das Leben
voll und rund, - wird Leben erfüllt.

Das „Sonnenhaus Beuron - Eine Welt“ versteht sich
als Übungsort in diese Lebenshaltung.

Sonnenhaus-Spiritualität als Weg

Im Üben christlicher Meditation,
in der Einübung in einen einfachen Lebensstil
und durch die Bereitschaft, da zu sein für andere,
erwächst ein Weg in Verantwortung für die „eigene
kleine Welt“ und für die „große Welt“, in der wir leben.

Das „Sonnenhaus Beuron - Eine Welt“
möchte dazu Impulse geben und ein Beitrag sein.



Die Kursleiter/innen

Dr. Stefanie Adler: Internistin, Mayr-Ärztin, Radolfzell am Bodensee

Susanne Ahnert: Osteopathin, Kontemplationslehrerin, Ausbildung in transpersonaler Prozessarbeit, Biberach

Monika Bauer: Yogalehrerin BDY/EYU, Marburg, www.yoga-weg.com

Maria Behrens: Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Kassel

P. Alois Berger SJ: Jesuit, Meditations- und Exerzitienleiter, München.

Sr. Martha Dirr OSF: Dillinger Franziskanerin, Geistliche Begleiterin, Friedberg bei Augsburg.

Maria Fischer: Meditationsleiterin, Atemtherapeutin (nach Dürckheim und Graubner), Passau

Judith Gaab: Pastoralreferentin, Meditationsleiterin, Ausbildung in Focusingtherapie DAF, Esslingen/Beuron

Georg Gebhard: Pastoralreferent, Meditationsleiter, Klinikseelsorger, Wurmlingen

Heinz Göckler: Ingenieur i. R., Ausbildung in Meditation des Tanzes, Backnang

Sr. Veronika Görnert OSF: Dillinger Franziskanerin, Gemeindefreferentin, Geistliche Begleiterin, Friedberg bei Augsburg.

Elke Grein: Physiotherapeutin, Meditationsleiterin, Oberachern

Elisabeth Halder: Krankenschwester, Yogalehrerin, Laupheim

Wolfgang Holl: Pastoralreferent, Sigmaringendorf

Beate Jung: Pädagogin, Yogalehrerin (EYU), Mühlheim am Main, www.yoga-altstadt.de

Robert Kaiser: Ehe-, Familien- und Lebensberater, Physiker, München.

Dr. med. Siegbert Kling: Arzt für Allgemeinmedizin, Mayrarzt, Naturheilverfahren, Oberallgäu

Matthias Karwath: kath. Priester, Meditationslehrer, Gestalttherapeut, Bad Kissingen

Andreas Kurz: Ausbildungen in Meditativem Tanz, Albstadt-Ebingen

Katharina Lang: Meditationsbegleitung, Meditationsweg seit 1990, Stimme, Bewegung und Tanz IAC, Systemischer Coach, Tübingen



Elisabeth Lindenkreuz: Ärztin in Psychosomatischer Klinik,
Mayr-Ärztin, Darmstadt

P. Thomas Lemp SAC: Pallottiner, Meditations- und
Exerzitenleiter, Hersberg/Immenstaad.

Dr. Wolfgang May: Mayr-Arzt, Schwangau,
www.dr-wolfgang-may.de

Josef Rother: Geograph und Organisationsentwickler, Marburg

Bernhard Schilling: Pastoralreferent i. R., Meditationsleiter,
Exerzitenbegleiter, Eschbach bei Freiburg

Dr. Michael Schindler: Pastoralreferent, Meditationsleiter,
Weingarten

Rudolf Schorer: Informatiker, Fastenleiter, Beuron

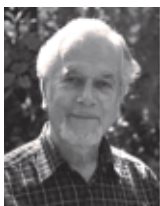
Dorothea Walz: Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Stuttgart



Dorfbauhilfe Indien

Das Sonnenhaus unterstützt seit mehr als 30 Jahren die Dorfentwicklungshilfe in Indien. Bis heute konnten 6.300.000 Euro für indische Dörfer bereitgestellt werden, um dort Menschen zu helfen, die unter Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Armut leiden. Unter anderem unterstützen wir seit 2005 ein Projekt von Martin Kämpchen.

Martin Kämpchen



Martin Kämpchen, geb. 1948 in Boppard, ist Schriftsteller, Übersetzer und anerkannter Indienkenner. Er reiste 1971 im Rahmen seines Studiums erstmalig nach Indien und lernte dort die beiden Stammesdörfer Ghosaldanga und Bishnubati kennen. Seit 1973 lebt Kämpchen in Indien, seit 1984 abwechselnd in Santiniketan und den beiden nahegelegenen Dörfern der Santals (Stammesbewohner), in dem Bemühen, durch eine einfache Lebensweise das Leben der Armen zu teilen und ihnen auf spontane Weise beizustehen.

Ghosaldanga und Bishnubati

Gosaldanga und Bishnubati sind zwei Dörfer 150 km nördlich von Kalkutta, in der indischen Provinz West-Bengalen. Die Bewohner gehören dem Stamm der Santals an. In Ghosaldanga leben rund 45 Familien, in Bishnubati 90 Familien. Die Santals gehören zu den Ureinwohnern Indiens (Adivasis). Sie besitzen ihre eigene Naturreligion, eine alte und reiche Sprache und Kultur und ein in sich geschlossenes Gesellschaftssystem. Früher waren sie Jäger und Sammler in den Bergen und Wäldern, heute lebt die Mehrzahl in eigenen Dörfern als Bauern und Landarbeiter. Der Hinduismus siedelt die Stämme unterhalb des Kastensystems an. Aufgrund dieser verachteten Stellung sind sie wirtschaftlich und schulisch stark benachteiligt.



Wie alles begann



Im Jahr 1984 lernte Martin Kämpchen in Ghosaldanga den Studenten Sona Murmu, und bald darauf in Bishnubati Boro Baski kennen. Beide waren die ersten jungen Männer

mit Schulbildung in ihren Dörfern. Sie begannen, mit Unterstützung von M. Kämpchen, mehrere Langzeitprogramme in ihren Dörfern: die Einrichtung einer Abendschule zur Förderung der Kinder, die aus sprachlichen und kulturellen Gründen der staatlichen Grundschule (Unterrichtssprache Bengalisch) nicht folgen können; eine medizinische Grundversorgung und Aufforstung. In den folgenden Jahren ist die Infrastruktur entscheidend verbessert worden: Straßen und Wege wurden angelegt, Brücken und Entwässerungsrinnen, Toiletten, Biogas- und Solaranlagen, Brunnen und Wasserpumpen, sowie je eine Schule mit eigenem Schülerheim.

Unser Kontakt



Seit 1985 besucht Martin Kämpchen regelmäßig das Sonnenhaus. Im Juli 2018 war er erneut mit einer Gruppe von 4 Santals und einigen Freunden in Beuron. Gemeinsames Anliegen ist es, den in der

indischen Gesellschaft benachteiligten Ureinwohnern ein menschenwürdiges Leben sowie den Erhalt ihrer reichen Kultur zu ermöglichen.

Mehr Infos

www.martin-kaempchen.de

www.dorfentwicklung-indien.de



Das Sonnenhausbrot-Verteilen

Angesichts der Not in der Welt steht eine Kultur des Teilens an. Sonnenhausbrot-Verteilen ist eine ganz konkrete Möglichkeit, dies im alltäglichen Leben zu praktizieren:

Mit dem Kauf eines Sonnenhausbrotes wird „ein Brot in Indien“ ermöglicht. 50 ct des Kaufpreises von 3,20 € gehen an unsere Partnerprojekte in Indien.

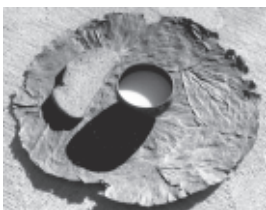


„Ich habe Brot und teile es mit anderen. Sonnenhausbrot, ein Brot zum Teilen.“

Das Sonnenhausbrot ist ein leicht verdauliches Weizenvollkornbrot. Es wird aus Weizenvollkornflocken, Hefe, Wasser und Salz ohne Verwendung von weiteren Zusatzstoffen gebacken.

Das Sonnenhausbrot kann auf Wunsch per Paket zugestellt werden. (Näheres auf unserer Homepage oder per Telefon).

Bis heute sind 1,8 Mio. Brote verteilt worden. Allein dadurch entstanden ca. 20 neue Dörfer in Indien.



„Wer teilt, schenkt Leben.“



Verbindliche Anmeldung

Kursbezeichnung _____

Termin von _____ bis _____

Familienname _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail* _____

Beruf _____

Geburtsjahr _____

Anmerkungen _____

* Ihre Anmeldung wird per E-Mail bestätigt.

Mit der Anmeldung akzeptiere ich die im Programm genannten organisatorischen Hinweise (S. 16), insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Ort, Datum, Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz:

Persönliche Daten, die im Rahmen der schriftlichen Anmeldung mitgeteilt werden, nutzt das Sonnenhaus Beuron zur Abwicklung des Buchungs-/Anmeldevorganges. Darüber hinaus werden persönliche Daten nicht an Dritte weitergegeben.

Wir informieren Sie über Veranstaltungen und Neuigkeiten aus dem Sonnenhaus Beuron, ein Widerruf (datenschutz@sonnenhaus-beuron.de) ist jederzeit möglich.



An die

Christliche Meditationsstätte
Sonnenhaus Beuron – Eine Welt

Sigmaringer Str. 42

88631 Beuron



CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

Christliche Meditationsstätte
Sonnenhaus Beuron – Eine Welt
88631 Beuron
Telefon 07466-209 Fax -1391
office@sonnenhaus-beuron.de
www.sonnenhaus-beuron.de

Bankverbindung: Konto 619 589 000
bei Südwestbank, BLZ 600 907 00
IBAN: DE18600907000619589000