Zur Mitte finden

CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

2024

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit 3

Meditation 4

Fasten 12

Achtsam leben 17

Organisatorische Hinweise 20

Terminübersicht 2024 22

Unsere Häuser 25

Sonnenhausteam 26

Sonnenhaus-Spiritualität 27

Kursleiter*innen 28

Unsere Partner in Indien 30

Sonnenhausbrot-Verteilen 32

Verbindliche Anmeldung 33

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 2024 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.
Im aufmerksamen Verweilen in der Stille, im achtsamen Wahrnehmen und „Verkosten" all dessen, was sich uns zeigt, geben wir unserer inneren Wirklichkeit Raum und lassen uns immer neu in der Gegenwart ankommen.
Einfach da sein, sich sein lassen, sich überlassen – und in dieser einfachen Übung sich öffnen für Gottes verborgene Gegenwart im Grund allen Seins.

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

10.02. - 18.02.2024	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC
27.07. - 04.08.2024	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC
26.10. - 03.11.2024	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC

Meditation Osterkurs

In der Verbindung von Meditation und Liturgie
die Karwoche und das Osterfest erleben und feiern.

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

23.03. -31.03.2024	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC

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) 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
- Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienst / Eucharistiefeier

30.09. - 09.10.2024	Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen
29.12. - 06.01.2025	Maria Fischer, P. Thomas Lemp SAC

Stille, Meditation und Fasten

Für Fastenerfahrene: Nicht das Fasten steht im Vordergrund, sondern die Erfahrung der Stille und das gemeinsame durchgängige Schweigen.

- Schweigen und Stille während des gesamten Kursverlaufs
- 6 x 25 Minuten Meditation, Sitzen in der Stille
- Körpergebet zum Einstieg am Morgen
- Spiritueller Impuls in den Tag
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum Begleitgespräch
- Individuelle Pausenzeit - z.B. für Zeit in der Natur (lange Mittagspause)
- Fasten nach Dr. F.X. Mayr: Morgens u. mittags Sonnenhausbrot und Milch/Joghurt, abends Tee

24.02. - 02.03.2024 Julia Kohler

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

29.05. - 02.06.2024	Maria Behrens
04.09. - 08.09.2024	Maria Behrens

Meditation und Wandern

Meditation, 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
- 3-4 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

08.06. - 15.06.2024	Judith Gaab, Georg Gebhard
18.09. - 22.09.2024*	Andreas Steiner, 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

08.05. - 12.05.2024 Judith Gaab, Andreas Kurz
04.12. - 08.12.2024 Judith Gaab, Andreas Kurz

Meditation und Mystik

‚Schwester der Straße' und ‚Bruder aller' -
Madeleine Delbrêl und Charles de Foucauld

Ein Meditationskurs mit Impulsen und Vorträgen zu Madeleine Delbrêl und Charles de Foucauld, einer Mystikerin und eines Mystikers des 20. Jahrhunderts, in deren Leben sich Kontemplation und Aktion in besonderer Weise verbinden.

- Impulse und Hinführung
- 6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Durchgängiges Schweigen
- Gemeinsame Textlektüre mit Austausch
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

21.11. - 24.11.2024 Judith Gaab, Dr. Michael Schindler

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

27.11. - 01.12.2024 Maria Fischer

Meditation und Qi Gong

Sanfte, fließende Bewegungen im Atemrhythmus wechseln sich ab mit der Einführung ins stille Sitzen. Beide Elemente werden vorbereitet und vertieft durch Wahrnehmungsübungen aus der Atemtherapie. Unsere leib-seelische Ganzheit kann so belebt und bewusster in die Stille vor Gott genommen werden.
Zeiten in der Natur, die Möglichkeit zum Teilen der Erfahrungen in der Gruppe und im Einzelgespräch unterstützen den Prozess.
Die Tage sind ansonsten getragen von durchgehendem Schweigen.

- 5 x 25 min Stilles Sitzen
- 2 x 90 min. Qi Gong mit Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch
- Sonst durchgängiges Schweigen
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

07.08. - 11.08.2024 Maria Fischer

Meditation und Freier Tanz

In der Stille der Meditation und achtsamen Gegenwart in der Bewegung und im freien Tanzen kommen wir bei uns selbst an, kann sich ein Raum öffnen, der etwas von dem Geheimnis göttlicher Gegenwart und alles durchdringender Liebe erahnen lässt.

- Durchgängiges Schweigen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Herzensmediation (Bewegungsmeditation)
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Persönlicher Freiraum
- Meditativer Tagesabschluss

Kurs 1: Meditation und Freier Tanz

- 5 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- 2 x 75 Minuten Körperwahrnehmung und Freier Tanz
  Verschiedene Impulse und Musikstile eröffnen die Möglichkeit sich auf kreative und individuelle Weise tänzerisch auszudrücken. Übungen zur Körperwahrnehmung vertiefen die Erfahrungen im Tanz.

03.04. - 07.04.2024 Judith Gaab, Silke Altenburger

Kurs 2: Meditation, Klang und Freier Tanz

- 4 x 25 Minuten Meditation im Sitzen (z. T. angeleitet)
- Achtsame Bewegung am Boden und Freier Tanz
- Atemwahrnehmung
- Tönen der Vokale + freies Tönen
- Körperübungen im Freien
- Gehmeditation

17.07. - 21.07.2024 Katharina Lang

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

(gilt für alle Sonnenhaus-Fastenkurse)

- Das Sonnenhaus-Heilfasten ist ein Fasten für Gesunde. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollten Sie mit Ihrem Hausarzt abklären, ob ein ambulantes Fasten für Sie geeignet ist.
- Verzichten Sie möglichst schon 3 Tage vor Kursbeginn auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin, trinken Sie viel und bevorzugen sie eine leichte Kost.
- 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 25 € 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
- Literatur zur Vorbereitung:
  Dr. Erich Rauch, „Die F. X. Mayr-Kur ... und danach gesünder leben", Trias Verlag 2021.

26.01. - 03.02.2024[1]	Andreas Steiner, Rudolf Schorer
10.02. - 18.02.2024	Robert Kaiser, Dorothea Walz
24.02. - 03.03.2024	Judith Gaab, Dr. Wolfgang May
09.03. - 17.03.2024[2]	Birgit Schultz
20.03. - 28.03.2024	Michaela Brehmer, Dr. Stefanie Adler
04.05. - 12.05.2024	Birgit Schultz, Dorothea Walz
26.10. - 03.11.2024	Robert Kaiser, Dorothea Walz
09.11. - 17.11.2024	Rudolf Schorer, Dr. Wolfgang May

[1] Kurs nur für Männer; in Kooperation mit dem Männerreferat der Erzdiözese Freiburg. Genaue Ausschreibung und Anmeldung bitte dort: www.maennerreferat-freiburg.de
[2] Dieser Kurs ist ohne Bauchbehandlung und ohne ärztliche Begleitung.

Sonnenhaus-Entlastungstage für Leib und Seele

Die Sonnenhaus-Entlastungstage für Leib und Seele bieten eine sanfte Möglichkeit zu fasten, wieder in Balance zu kommen und sich neu auszurichten.

Auf Grundlage der milden Ableitungsdiät – einer Form der F. X. Mayr-Kur – kann der Körper entlasten, entsäuern und Leichtigkeit zurückgewinnen. Die milde, verdauungsschonende Kost und das bewusste Essen im Schweigen fördern das Gespür für das, was wir wirklich brauchen und erleichtern den Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten.

Stille, Meditation, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen helfen dabei unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, unsere Bedürfnisse und Grenzen wieder zu spüren und in unsere Mitte zu kommen.

- Mahlzeiten auf Basis der milden Ableitungsdiät nach F. X. Mayr Stufe 1
  Frühstück: Brot mit Quark oder Getreidebrei
  Mittags: Basensuppe und leicht bekömmliches Gericht
  Abends: Tee oder Basensuppe
- Literatur zur Vorbereitung:
  Erich Rauch, Peter Mayr: Die neue Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr: Die Aufbaukur für Ihren Darm.
  Trias Verlag 2021.

Sonnenhaus-Entlastungstage mit Körperwahrnehmung und Wandern

- Impulse zu Achtsamkeit, Fasten und zur gesunden Ernährung
- Hinführung zur Stille und Meditation (3 x 20 min. tgl.)
- Übungen zur Körperwahrnehmung, Yoga und Faszientraining
- Wandern und Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Kräuterführung
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs

22.06. - 29.06.2024 Monika Berger, Elisabeth Seider

Sonnenhaus-Entlastungstage mit Qi Gong und Naturerfahrung

- Impulse zu Achtsamkeit, Fasten und zur gesunden Ernährung
- Hinführung zur Stille und Meditation (3 x 20 min. tgl.)
- 2 x täglich Qi Gong und Körperwahrnehmung
- Geführte Spaziergänge (Waldbaden) und Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Kräuterführung
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs

27.07. - 03.08.2024 Birgit Schultz

Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga

In diesem Kurs verbinden wir Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga. Ayurveda bietet umfassende Maßnahmen, um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Ernährung, Lebensstil und regelmäßiges typgerechtes Fasten sind Herzstücke der ayurvedischen Lehre.
Durch Impulse und Vorträge wird diese naturverbundene Lebensweise vermittelt und im gemeinsamen Zubereiten der Mahlzeiten nach ayurvedischen Prinzipien in der Praxis angewandt.
In der Stille und achtsamen Gegenwart von Yoga und Meditation kann sich ein Raum öffnen, der etwas von dem Geheimnis göttlicher Gegenwart erahnen lässt.
Gemeinsame Wanderungen im Donautal steigern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern lassen auch die Natur als Schöpfung intensiv erleben.
Zusätzlich kann zu diesem Kurs eine ayurvedischen Kräuter-Detox-Kur gebucht werden. Diese Kur nutzt den Biorhythmus der Organzeiten, um den Körper wirkungsvoll zu entschlacken. Während der verschiedenen Tages- und Mahlzeiten werden gezielt Kräuterpräparate eingesetzt, um die Entgiftungsorgane des Körpers zu aktivieren.

- ayurvedische Kräuter-Entschlackungskur (optional, wird gesondert berechnet)
- Ayurveda-Impulse zur Ernährung, Tagesroutine und Gesundheit
- Geführte meditative Wanderungen
- Hinführung zur Stille, Meditation (3 x 20 min. täglich)
- 2 Yoga-Einheiten täglich
- Intervallfasten (Frühstück entfällt)
- Gemeinsames Zubereiten der Mittags-Mahlzeiten
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs

13.04. - 20.04.2024	Rudolf Schorer, Monika Bauer
31.08. - 07.09.2024	Rudolf Schorer, Regina Laue

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

27.04. - 01.05.2024	Judith Gaab, Rudolf Schorer
25.09. - 29.09.2024	Judith Gaab, Rudolf Schorer

Carcerizeit im Sonnenhaus

Franz von Assisi zog sich mit seinen Brüdern gerne in die Einsiedelei „Carceri" bei Assisi zurück. Hier konnten die Brüder sich von den Anstrengungen ihres Alltags erholen und ganz persönlich ihre Beziehung zu Gott und zur Natur vertiefen. Ein gesunder Lebensrhythmus von Erholung und Wandern, von Gebet und Achtsamkeit unterstütze sie darin.
Die Sonnenhaus Carceritage laden ein zu solchen Zeiten tieferer Achtsamkeit im einfachen Lebensstil mit Leibübungen, Meditation, Wandern und geistlichem Austausch. Der Weg der Einzelnen steht hierbei im Mittelpunkt und wird im Einzelgespräch begleitet und vertieft.

- Durchgängiges Schweigen
- Achtsamkeits- und Leibübungen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Meditation im Sitzen
- Wanderungen (individuell gestaltet, 2-3h/Tag)
- Leichte Mitarbeit im Haus oder Garten
- Resonanzrunde am Abend
- Tägliches Begleitgespräch
- Meditativer Tagesabschluss/Gottesdienst
- Ein persönlicher Carceri-Tag (9.00 Uhr – 17.00 Uhr individuell vorbereitet im Begleitgespräch)

20.05. - 26.05.2024	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF, Martina Leinen

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

29.05. - 02.06.2024 Josef Rother, Monika Bauer
02.10. - 06.10.2024 Josef Rother, Monika Bauer

Meditation und Yoga zur Jahreswende

Ich sagte zu dem Engel, der an der Pforte des neuen Jahres stand: Gib mir ein Licht, damit ich sicheren Fußes der Ungewissheit entgegen gehen kann!
Aber er antwortete: Gehe nur hin in die Dunkelheit und lege deine Hand in die Hand Gottes! Das ist besser als ein Licht und sicherer als ein bekannter Weg!

- Durchgängiges Schweigen
- 4-6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- 2 Yogaeinheiten tgl.
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Persönlicher Freiraum
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Meditativer Tages¬ und Jahresabschluss

28.12. - 01.01.2025 Judith Gaab, Regina Laue

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

- Möglichst frühzeitig mit schriftlicher Anmeldung 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.
- Drei 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".
  Sie sind der Mindestsatz, um unser Haus führen zu können. Wir sind dankbar für freiwillige Beiträge, die uns und unsere Partnerprojekte in Indien unterstützen.
- Bei finanziellen Engpässen bitten wir um Rücksprache.
- Die Kosten sind zum Kursende bar oder per Einzugsermächtigung zu begleichen.

Abmeldung, Nichtteilnahme

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 14 Tagen vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr berechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn, werden 80 % der Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro erhoben.

  Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

An- und Abreise

- Anreise am ersten Tag ab 16.00 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.

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
Januar	28.12. - 01.01.2024	Meditation zur Jahreswende	Judith Gaab, Rudolf Schorer	330 €
	29.12. - 06.01.2024	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Silvia Dufner	550 €
	26.01. - 03.02.2024	Sonnenhaus-Heilfasten[1]	Andreas Steiner, Rudolf Schorer	560 €
Februar	10.02. - 18.02.2024	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	580 €
	10.02. - 18.02.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	560 €
	24.02. - 02.03.2024	Meditiation und Fasten	Julia Kohler	500 €
	24.02. - 03.03.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Judith Gaab, Dr. Wolfgang May	560 €
März	09.03. - 17.03.2024	Sonnenhaus-Heilfasten[2]	Birgit Schultz	560 €
	20.03. - 28.03.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Michaela Brehmer, Dr. Stefanie Adler	560 €
	23.03. - 31.03.2024	Osterkurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	580 €
April	03.04. - 07.04.2024	Meditation, Klang und Freier Tanz	Judith Gaab, Silke Altenburger	350 €
	13.04. - 20.04.2024	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Monika Bauer	530 €
	27.04. - 01.05.2024	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	350 €
Mai	04.05. - 12.05.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Birgit Schultz, Dorothea Walz	560 €
	08.05. - 12.05.2024	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	350 €

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	20.05. - 26.05.2024	Carceri-Tage	P. T. Lemp SAC, Sr. V. Görnert OSF, M. Leinen	490 €
	29.05. - 02.06.2024	Meditation und Yoga	Maria Behrens	350 €
	29.05. - 02.06.2024	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	350 €
Juni	08.06. - 15.06.2024	Meditation und Wandern	Judith Gaab, Georg Gebhard	530 €
	22.06. - 29.06.2024	Sonnenhaus-Entlastungstage	Monika Berger, Elisabeth Seider	530 €
Juli	17.07. - 21.07.2024	Meditation, Klang und Freier Tanz	Katharina Lang	350 €
	27.07. - 03.08.2024	Sonnenhaus-Entlastungstage	Birgit Schultz	530 €
	27.07. - 04.08.2024	Meditationskurs	P. Thomas Lemp SAC, Judith Gaab	580 €
August	07.08. - 11.08.2024	Meditation und Qi Gong	Maria Fischer	350 €
	31.08. - 07.09.2024	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Regina Laue	530 €
September	04.09. - 08.09.2024	Meditation und Yoga	Maria Behrens	350 €
	18.09. - 22.09.2024	Weg des Schweigens[1]	Andreas Steiner, Rudolf Schorer	350 €
	25.09. - 29.09.2024	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	350 €
	30.09. - 09.10.2024	Kontemplative Exerzitien	Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen	640 €
Oktober	02.10. - 06.10.2024	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	350 €

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	26.10. - 03.11.2024	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	580 €
	26.10. - 03.11.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	560 €
November	09.11. - 17.11.2024	Sonnenhaus-Heilfasten	Rudolf Schorer, Dr. Wolfgang May	560 €
	21.11. - 24.11.2024	Meditation und Mystik	Judith Gaab, Michael Schindler	300 €
	27.11. - 01.12.2024	Meditation, Atem- u. Stimmarbeit	Maria Fischer	350 €
	04.12. - 08.12.2024	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	350 €
Dezember	28.12. - 01.01.2025	Meditation und Yoga zur Jahreswende	Judith Gaab, Regina Laue	350 €
	29.12. - 06.01.2025	Kontemplative Exerzitien	Maria Fischer, P. Thomas Lemp SAC	580 €

[1] In Kooperation mit dem Männerreferat der Erzdiözese Freiburg. Ausschreibung und Anmeldung unter: www.maennerreferat-freiburg.de
[2] Dieser Kurs ist ohne Bauchbehandlung und ohne ärztliche Begleitung.

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

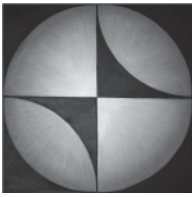
Heike Kronberg
Haustechnik
seit 2018 im Sonnenhaus

Anke Rebholz
Hausreinigung
seit 2009 im Sonnenhaus

Sandra Knoblauch
Hausreinigung
seit 2021 im Sonnenhaus

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

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

Silke Altenburger: Lehrerin, Bewegungspädagogin, Tanzende, Donaueschingen

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

Maria Behrens: Yogalehrerin, Meditationsbegleiterin, Kassel

Monika Berger:

Michaela Bremer: Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin, Waldstetten

Silvia Dufner: Gemeindereferentin, Geistliche Mentorin, Exerzitienbegleiterin, Bötzingen am Kaiserstuhl

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

Judith Gaab: Pastoralreferentin, Meditationsbegleiterin, Ausbildung in Focusingtherapie DFI, Esslingen/Beuron

Georg Gebhard: Pastoralreferent, Meditationsbegleiter, Gefängnisseelsorger, Ravensburg

Sr. Veronika Görnert OSF: Dillinger Franziskanerin, Gemeindereferentin, Exerzitien-/Geistliche Begleiterin, Augsburg

Hannelore Ingwersen: Yogalehrerin, Exerzitienbegleiterin, Steinbergkirche bei Flensburg

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

Julia Kohler: Theologin, Exerzitien- und Meditationsbegleiterin, Geistliche Begleiterin, Supervisorin, Oberdischingen

Andreas Kurz: Ausbildungen in Meditativem Tanz, Balingen

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

Gerd Lassak-Baumann: Theologe, Religionslehrer, Ausbildung in Kontemplation, Meditationsbegleiter, Rottweil

Regina Laue: Yogalehrerin, Ausbildung zur Tanzleiterin in Meditativen Tanz, Aulendorf

P. Thomas Lemp SAC: Pallottiner, Meditations- und Exerzitienbegleiter, Konstanz

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

Ernst Ritter: Kath. Priester, Exerzitienbegleiter, Klösterle (Österreich/Voralberg)

Josef Rother: Geograph und Organisationsentwickler, Marburg

Dr. Michael Schindler: Pastoralreferent, Meditationsbegleiter, Weingarten

Rudolf Schorer: Informatiker, Fastenleiter, Ayurveda-Gesundheitsberater, Beuron

Birgit Schultz: Qigong-Lehrerin, Fastenleiterin, Naturcoach, Systemischer Coach, Stuttgart

Elisabeth Seider: Sozialpädagogin, Krankenschwester, Ehe-Familien-Lebensberaterin, MBSR Lehrerin, Freiburg

Andreas Steiner: Pastoralreferent, Kinderkrankenpfleger, MBSR-Lehrer, Hechingen

Dorothea Walz: Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Stuttgart

Dorfbauhilfe Indien

Das Sonnenhaus unterstützt seit über 35 Jahren Dorfentwicklungshilfe in Indien. Bis heute konnten 6.300.000 EUR für indische Dörfer bereitgestellt werden, um dort Menschen zu helfen, die unter Ungerechtigkeit, Ausbeutung, Armut und Hunger leiden.

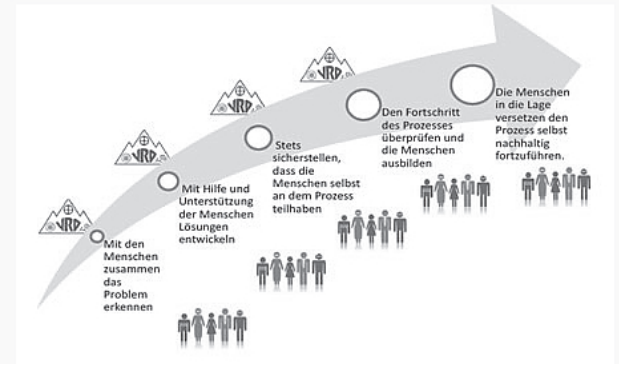
In diesem Jahr berichten wir von unserem Hauptpartner V.R.O.. Wir möchten Ihnen Anteil geben an der neuen Projektstrategie.

Das Cluster Projekt der VRO

Das Cluster-Projekt begleitet Dörfer nachhaltig in ihrer Entwicklung. Es macht den Dörfern die eigene Führungsbefähigung bewusst und unterstützt sie, diese Kompetenz zu entwickeln.

Der wirtschaftliche Aufschwung Indiens und die Globalisierung sind oft zum Wohle «der Einen», aber zum Nachteil «der Anderen». Diese «Anderen» sind u. a. die Stammesdörfer und Gruppen von Dalits. Sie bekommen keinen Anteil am wirtschaftlichen Aufschwung, denn sie haben keine politische Lobby. Ihnen fehlt das nötige Knowhow. So werden sie an den Rand gedrängt und sind in ihrer Existenz bedroht. Das Cluster Projekt gibt darauf Antwort. Es setzt in den Dörfern an und stellt den Menschen neu in den Mittelpunkt. Es weckt Hoffnung und motiviert, selbst aktiv zu werden und das eigene Leben in die Hand zu nehmen.

Es stärkt das Selbstvertrauen des einzelnen und den Glauben an die Dorfgemeinschaft. Das Cluster Projekt nutzt gezielt die vorhandenen Ressourcen und baut auf neu entstehende Synergien.



Das Projekt wird in einzelnen Schritten umgesetzt:

- Evaluation
- Mitarbeiterschulung
- Stärkung der Landwirtschaft; nach ökologischen Grundsätzen kostengünstig zu produzieren
- Hochwertige Erzeugnisse produzieren
- Lagerräume bauen, Vorräte anlegen, lokale Märkte erschließen und vorhandene Märkte stärken
- Gründung und Etablierung von Organisationsstrukturen für die Kleinbauern
- Ausbau und/oder Optimierung des Schulsystems
- Förderung/Optimierung der Gesundheitsversorgung
- Sicherstellung der Wasserversorgung
- Förderung von speziellen Frauenprogrammen

Das Sonnenhaus unterstützt seit 2014 das Cluster „Gonasika“, zu dem 20 Dörfer gehören.

Weiterführende Informationen:
www.vro-dorfbau.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:

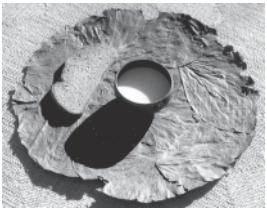
Mit dem Kauf eines Sonnenhausbrotes wird „ein Brot in Indien" ermöglicht. 50 ct des Kaufpreises von 3,50 € gehen an unsere Partnerprojekte in Indien.

„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