

Zur Mitte finden



CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE  
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

2026

## Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit .....	3
Meditation .....	4
Fasten .....	14
Achtsam leben .....	19
Organisatorische Hinweise .....	24
Terminübersicht 2026 .....	26
Unsere Häuser .....	29
Sonnenhausteam .....	30
Sonnenhaus-Spiritualität .....	31
Kursleiter*innen .....	32
Unsere Partner in Indien .....	34
Sonnenhausbrot-Verteilen .....	36
Verbindliche Anmeldung .....	37



## 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 2026 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

13.02. – 21.02.2026	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC
29.07. – 02.08.2026	Maria Behrens, Maria Fischer
24.10. – 01.11.2026	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

28.03. – 05.04.2026	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

13.05. - 22.05.2026  
29.12. - 06.01.2027

Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen  
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

14.03. - 21.03.2026

Julia Kohler



## Meditation und Mystik

### **In der Wahrheit des Anderen**

Ein Meditationskurs mit Texten von Simone Weil (1909–1943), einer französischen Philosophin, Mystikerin und Aktivistin, deren Denken tiefe metaphysische Demut, radikale soziale Solidarität und spirituelle Askese verbindet.

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

19.11. - 22.11.2026

Judith Gaab, Dr. Michael Schindler



## 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

13.06. - 20.06.2026     Judith Gaab, Georg Gebhard



## 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

03.06. – 07.06.2026      Maria Behrens

09.12. – 13.12.2026      Maria Behrens

## 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

08.04. – 12.04.2026      Judith Gaab, Andreas Kurz

25.11. – 29.11.2026      Judith Gaab, Andreas Kurz



## 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, 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
- Qi Gong im Freien

29.04. – 03.05.2026      Katharina Lang

### **Kurs 2: Meditation und Freier Tanz**

- 5 x 20 Minuten Meditation im Sitzen
- 2 x 90 Minuten Körperwahrnehmung und Freier Tanz  
Verschiedene Impulse und Musikstile eröffnen die Möglichkeit auf kreative und individuelle Weise im tänzerischen Ausdruck bei sich anzukommen. Übungen zur Körperwahrnehmung vertiefen die Erfahrungen im Tanz.

05.08. – 09.08.2026      Silke Altenburger, Maria Fischer



## 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

02.12. - 06.12.2026      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

04.03. - 08.03.2026      Maria Fischer

## Meditation und Begegnung mit dem Inneren Kind

In der Meditation begegnen wir uns selbst und unseren inneren, auch kindlichen Erfahrungen und Anteilen, die unser Leben prägen. Im liebevollen Hinspüren und Hinschauen können diese versorgt werden und, in eine Liebe hineingenommen, die größer ist als wir selbst, heilen und wachsen.

- 4-6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- (Angeleitete) Begegnungen mit dem Inneren Kind
- Übungen zur Körper- und Naturwahrnehmung
- Meditativer Tagesabschluss
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Durchgängiges Schweigen

12.08. - 16.08.2026      Judith Gaab, Angelika Schelb



## Sonnenhaus-Heilfasten

Sonnenhaus-Heilfastenkurse haben in unserem Haus eine lange Tradition. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, wieder in Balance zu kommen und sich neu auszurichten. Fasten hilft, den Körper zu entlasten, zu entsäuern und Leichtigkeit zurückzugewinnen.

Das bewusste Essen der Fastenmahlzeiten im Schweigen fördert das Gespür für das, was wir wirklich brauchen. sensibilisiert für einen einfachen, gesünderen und weltverantwortlichen Lebensstil und erleichtert 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.

Wanderungen im „Naturpark Obere Donau“ (teils geführt) unterstützen den Selbstreinigungsprozess beim Fasten und lassen die Natur als Schöpfung intensiv erleben.

## 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 nach Dr. F. X. Mayr

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

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

- Fastenvorträge
- Manuelle Bauchbehandlung nach Dr. F. X. Mayr bei Fastenwochen mit medizinischer Begleitung (wird gesondert berechnet mit 25 € je Behandlung)
- 3 x 15 Minuten Meditation im Sitzen
- Übungen zur Körperwahrnehmung, kreativer Tanz
- Zeiten des Schweigens / Zeiten des Austauschs
- 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.

30.01. – 07.02.2026 <sup>1</sup>	Andreas Steiner, Rudolf Schorer
14.02. – 22.02.2026	Robert Kaiser, Dorothea Walz
28.02. – 08.03.2026	Marie-Louise Yasargil, Dr. Wolfgang May
25.03. – 02.04.2026	Michaela Bremer, Dr. Stefanie Adler
09.05. – 17.05.2026	Birgit Schultz, Dorothea Walz
24.10. – 01.11.2026 <sup>2</sup>	Marie-Louise Yasargil, Monika Berger
14.11. – 22.11.2026	Dr. theol. Verena Wodtke-Werner, Dr. Wolfgang May

<sup>1</sup> Kurs nur für Männer

<sup>2</sup> Dieser Kurs ist ohne Bauchbehandlung.



## Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen

Beim Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen werden säurebildende Lebensmittel vermieden, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen und damit das Wohlbefinden zu stärken. Darüber hinaus halten wir uns an die wohltuenden Regeln nach Dr. F. X. Mayr (lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, gründliches Kauen und Genießen usw.).

Die leichte basische Kost stärkt das Bewusstsein für eine natürliche Lebensweise und bietet den Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten.

- Basische Fasten-Mahlzeiten:  
Frühstück: Basischer Brei mit Obst  
Mittags: Gedünstetes Gemüse mit basischer Beilage  
Abends: Gemüsebrühe
- Impulse zu Achtsamkeit, Fasten und zur gesunden Ernährung
- 3 x 20 Minuten Meditation im Sitzen
- 1 x 45 Minuten achtsame Bewegungsübungen zur Körperwahrnehmung, kreativer Tanz
- Geführte Wanderung
- Gemeinsamer Tagesabschluss
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten der Benediktiner im Kloster

31.01. - 08.02.2026

Marie-Louise Yasargil, Monika Berger

01.08. - 09.08.2026

Birgit Schultz



## Sonnenhaus-Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Inspiziert von der ganzheitlichen Lebens- und Heilkunst der Hl. Hildegard von Bingen verbinden wir sanftes Heilfasten mit Meditation, Achtsamkeitsübungen und spirituellen Impulsen.

Im Mittelpunkt steht nicht der Verzicht, sondern die bewusste Hinwendung zu heilsamer Nahrung, innerer Ruhe und neuer Lebenskraft. Dinkel, Fenchel, heilsame Kräuter und Gewürze bilden die Basis dieser Fastenform, die den Organismus entlastet, die Selbstheilungskräfte stärkt und den Geist klar werden lässt.

- Sanftes Heilfasten mit ausgewählten Hildegard-Lebensmitteln:  
Morgens: Fencheltee und Dinkelbrot,  
Mittags und abends: Dinkelgrießsuppe mit Gemüse
- Impulse zu Gesundheit, Ernährung und Kräutern
- Spirituelle Impulse aus den Schriften der heiligen Hildegard
- Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Meditative Spaziergänge und kleine Wanderungen
- Zeit für Stille, Gebet und persönliche Reflexion
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten der Benediktiner im Kloster

05.09. - 13.09.2026 Judith Gaab, Monika Berger



## 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 Zubereiten der Mahlzeiten nach ayurvedischen Prinzipien in der Praxis angewandt.

Mittags gibt es 4 verschiedene Speisen: ein Getreide-, Linsen- und Gemüsegericht mit Fladenbrot (Chapati) und Chutney. Diese Gerichte sind perfekt abgestimmt auf die Bedürfnisse des Körpers während der Kur: leicht verdaulich, nahrhaft und voller Gewürze, die den Stoffwechsel anregen und die Verdauung unterstützen. Abends gibt es einen ayurvedischen Eintopf (Kitchari) aus Reis, Gemüse und Mungbohnen.

Zusätzlich kann zu diesem Kurs eine ayurvedischen Kräuter-Detox-Kur gebucht werden. Bei dieser Kur werden während der verschiedenen Tages- und Mahlzeiten 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 Wanderungen (nach Möglichkeit)
- Hinführung zur Stille, Meditation (3 x 20 min. täglich)
- 2 Yoga-Einheiten täglich
- Intervallfasten (Frühstück entfällt)
- Gemeinsames Zubereiten der Mittagsmahlzeit bestehend aus einem Getreide-, Linsen- und Gemüsegericht
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs

14.03. - 21.03.2026      Rudolf Schorer, Monika Bauer,  
Judith Lehle

23.05. - 30.05.2026      Rudolf Schorer, Regina Laue,  
Elisabeth Hill

05.09. - 12.09.2026      Rudolf Schorer, Regina Laue,  
Judith Lehle



## 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
- Übungen für den Vagusnerv
- Gehmeditation
- Angeleitete Meditation
- 3-4 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Meditativer Tagesabschluss
- Persönlicher Freiraum
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Durchgängiges Schweigen

29.04. - 03.05.2026      Judith Gaab, Rudolf Schorer

30.09. - 04.10.2026      Judith Gaab, Rudolf Schorer



## 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

19.09. – 26.09.2026      Josef Rother, Monika Bauer

## Wandern, Stille und Begegnung

Eine Auszeit für Männer, die den Alltag hinter sich lassen möchten – um Körper und Geist in Balance zu bringen, frische Kraft zu tanken und die eigene Verbundenheit mit der Natur zu vertiefen.

Mitten im Herzen des Naturparks Obere Donau, umgeben von steilen Felsen, stillen Wäldern, der jungen Donau und den weiten Donauwiesen, lädt dieser Kurs ein zu Bewegung, Stille und inspirierenden Begegnungen.

- Tägliche Wanderungen (3–5 Stunden Gehzeit)
- Spirituelle Impulse
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Zeit für Stille, Reflexion und persönliche Erholung
- Gemeinschaft und Austausch mit gleichgesinnten Männern

07.10. – 11.10.2026      Andreas Steiner, Rudolf Schorer



## Ayurvedisch Kochen und Achtsamkeit

Ayurveda, die traditionelle indische Lehre vom Leben, betrachtet Ernährung als Schlüssel zur körperlichen und geistigen Balance. Achtsamkeit schafft den Raum, um diesen Prozess bewusst zu erleben und die Verbindung zwischen Nahrung, Sinneswahrnehmung und innerer Ruhe zu vertiefen.

Der Kurs vereint die Prinzipien des ayurvedischen Kochens mit der Praxis der Achtsamkeit. Im Mittelpunkt stehen die Auswahl frischer Zutaten, die achtsame Zubereitung und der bewusste Genuss. Durch die Kombination von Theorie, praktischen angeleiteten Kochübungen in Kleingruppen und kurzen Meditations- und Yogaeinheiten wird der Zusammenhang zwischen Ernährung, Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit erfahrbar.

- Grundlagen des Ayurveda und Dosha-/Ernährungslehre
- Zubereitung ausgewogener ayurvedischer Gerichte (1 x Frühstück, 2 x Mittag- und 1 x Abendessen pro Teilnehmer\*in)
- Meditation und Achtsamkeitsyoga.
- Integration von Ayurveda und Achtsamkeit in den Alltag
- Zeiten des Austauschs und Zeiten des Schweigens

15.07. - 19.07.2026

Rudolf Schorer, Judith Lehle,  
Marion Schäfer



## 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. - 01.01.2027      Judith Gaab, Regina Laue



### Organisatorische Hinweise

#### **Anmeldung**

- Möglichst frühzeitig mit schriftlicher Anmeldung oder per E-Mail über unsere Homepage [www.sonnenhaus-beuron.de](http://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 unser Partnerprojekt 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.



# TERMINÜBERSICHT 2026

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
Januar	30.01. - 07.02.2026	Sonnenhaus-Heilfasten <sup>1</sup>	Andreas Steiner, Rudolf Schorer	690 €
	31.01. - 08.02.2026	Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen	Marie-Louise Yasargil, Monika Berger	690 €
Februar	13.02. - 21.02.2026	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	690 €
	14.02. - 22.02.2026	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	660 €
März	28.02. - 08.03.2026	Sonnenhaus-Heilfasten	Marie-Louise Yasargil, Dr. Wolfgang May	660 €
	04.03. - 08.03.2026	Meditation und Qi Gong	Maria Fischer	410 €
	14.03. - 21.03.2026	Meditation und Fasten	Julia Kohler	590 €
April	14.03. - 21.03.2026	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Monika Bauer, Judith Lehle	650 €
	25.03. - 02.04.2026	Sonnenhaus-Heilfasten	Michaela Bremer, Dr. Stefanie Adler	660 €
	28.03. - 05.04.2026	Osterkurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	690 €
April	08.04. - 12.04.2026	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	410 €
	29.04. - 03.05.2026	Meditation, Klang und Freier Tanz	Katharina Lang	410 €
April	29.04. - 03.05.2026	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	410 €
	09.05. - 17.05.2026	Sonnenhaus-Heilfasten	Birgit Schultz, Dorothea Walz	660 €
Mai	13.05. - 22.05.2026	Kontemplative Exerzitien	Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen	750 €



Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	23.05. - 30.05.2026	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Regina Laue, Elisabeth Hill	650 €
Juni	03.06. - 07.06.2026	Meditation und Yoga	Maria Behrens	410 €
	13.06. - 20.06.2026	Meditation und Wandern	Judith Gaab, Georg Gebhard	630 €
Juli	15.07. - 19.07.2026	Ayurvedisch Kochen und Achtsamkeit	Rudolf Schorer, Judith Lehle, Marion Schäfer	450 €
	29.07. - 02.08.2026	Meditationskurs	Maria Behrens, Maria Fischer	410 €
August	01.08. - 09.08.2026	Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen	Birgit Schultz	690 €
	05.08. - 09.08.2026	Meditation und Freier Tanz	Silke Altenburger, Maria Fischer	410 €
	12.08. - 16.08.2026	Meditation und Inneres Kind	Judith Gaab, Angelika Schelb	410 €
September	05.09. - 12.09.2026	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Regina Laue	650 €
	05.09. - 13.09.2026	Heilfasten nach Hildegard von Bingen	Judith Gaab, Monika Berger, Marie-Louise Yasargil	690 €
	19.09. - 26.09.2026	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	630 €
	30.09. - 04.10.2026	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	410 €
Oktober	07.10. - 11.10.2026	Weg des Schweigens	Andreas Steiner, Rudolf Schorer	430 €
	24.10. - 01.11.2026	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	690 €
	24.10. - 01.11.2026	Sonnenhaus-Heilfasten <sup>2</sup>	Marie-Louise Yasargil, Monika Berger	660 €



# TERMINÜBERSICHT 2026

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
November	14.11. - 22.11.2026	Sonnenhaus-Heilfasten	Dr. theol. Verena Wodtke-Werner, Dr. Wolfgang May	660 €
	19.11. - 22.11.2026	Meditation und Mystik	Judith Gaab, Dr. Michael Schindler	360 €
	25.11. - 29.11.2026	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	410 €
Dezember	02.12. - 06.12.2026	Meditation, Atem- u. Stimmarbeit	Maria Fischer	410 €
	09.12. - 13.12.2026	Meditation und Yoga	Maria Behrens	410 €
	28.12. - 01.01.2027	Meditation und Yoga zur Jahreswende	Judith Gaab, Regina Laue	410 €
	29.12. - 06.01.2027	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer	690 €

<sup>1</sup> Kurs nur für Männer

<sup>2</sup> Dieser Kurs ist ohne Bauchbehandlung.



## 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



**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



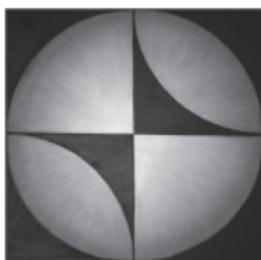
**Rosemarie Dausch**

Hauswirtschaft  
seit 2024 im Sonnenhaus

Gemeinsam stehen wir für das Sonnenhaus und seine Ausrichtung ein. 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](http://www.yoga-weg.com)

**Maria Behrens:** Yogalehrerin, Meditationsbegleiterin, Kassel

**Monika Berger:** Ernährungsberaterin, Fastenleiterin, Heilkräuterfachfrau, Radolfzell

**Michaela Bremer:** Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin, Waldstetten

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

**Judith Gaab:** Pastoralreferentin, Meditationsbegleiterin, Geistliche Begleiterin, Focusingtherapeutin DFI, Esslingen/Beuron

**Georg Gebhard:** Pastoralreferent, Meditationsbegleiter, Gefängnisseelsorger, Ravensburg

**Elisabeth Hill:** Diplom-Pädagogin, Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Trauerbegleiterin, Hospizbegleiterin, Friedberg

**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

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

**Judith Lehle:** Ayurvedische Ernährung & Koch-Ausbildung, Markdorf

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



**Dr. Wolfgang May:** Mayr-Arzt, Schwangau,  
[www.dr-wolfgang-may.de](http://www.dr-wolfgang-may.de)

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

**Josef Rother:** Geograph und Organisationsentwickler, Marburg

**Marion Schäfer:** Betriebswirtin, systemische Beraterin (DGSF in  
 Ausbildung), Altrip

**Dr. Michael Schindler:** Pastoralreferent, Meditationsbegleiter,  
 Weingarten

**Angelika Schelb:** Systemische Familientherapeutin (DGSF)(SG),  
 Dipl. Religionspädagogin (FH). Tübingen,  
 [www.paar-lebensberatung-mössingen.de](http://www.paar-lebensberatung-mössingen.de)

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

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

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

**Dorothea Walz:** Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Stuttgart

**Dr. theol. Verena Wodtke-Werner:** Theologin und  
 Germanistin, Ausbildung in Geistlicher Begleitung und  
 Berufungcoaching Wave, Tübingen

**Marie-Louise Yasargil:** Sozialpädagogin,  
 Meditationsbegleiterin, Sterbebegleiterin, München



### Sonnenhaus Beuron und VRO India

Über alle sozialen und weltanschaulichen Grenzen hinaus gehören wir zusammen zu der einen Menschheit – zu der „Einen Welt“.

Wir empfangen voneinander und geben einander. Im Teilen miteinander wird unsere Welt lebbar.

Diese Ausrichtung ist seit der Gründung Programm des Sonnenhauses und Teil unseres Namens. Zahlreiche Dorfbauprojekte mit unterschiedlichen Partnern wurden seitdem in Indien initiiert, durch das Engagement von Freiwilligen vor Ort begleitet und durch die Spenden von Menschen, die mit dem Sonnenhaus verbunden sind, überhaupt erst ermöglicht.

Heute konzentrieren wir unsere Kräfte auf einen einzigen langjährigen Partner, die Nichtregierungsorganisation VRO India. „Better Villages for A Better World“ lautet der Anspruch der VRO. Ihr erklärtes Ziel ist es, das Leben der marginalisierten, teils indigenen, Bevölkerung in abgelegenen Regionen Indiens konkret und nachhaltig zu verbessern.



Dorfbau und das selbstverwaltete Dorfleben sind dabei der Schlüssel zu einer Entwicklung, die die Verbundenheit mit der Umwelt und den eigenen kulturellen Wurzeln, Bildung, Ausbildung und finanzielle Eigenständigkeit sowie Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit gleichermaßen fördert.



## Was unser Engagement bewirkt

Die Spenden, die das Sonnenhaus an die VRO India weitergibt – im Wirtschaftsjahr 2024/2025 waren es erneut 25.000 Euro – fließen in zwei Projektstandbeine im strukturschwachen Südosten Indiens: Schulische Bildung und Kinderrechte sowie Berufsausbildung für Jugendliche und junge Erwachsene.



220 Kindern wurde damit der Schulbesuch ermöglicht und 20 junge Erwachsene erhielten eine Berufsausbildung. Im Ergebnis bekämpft dies Armut und Landflucht und vermittelt Hoffnung auf soziale Zugehörigkeit und Gerechtigkeit.

Dabei sind wir nicht nur Gebende, sondern auch Empfangende, indem wir Impulse durch Begegnung und spirituellen Austausch aufnehmen und innerlich wachsen.

### Weiterführende Informationen:

[www.vroindia.org](http://www.vroindia.org)



### 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 4,80 € gehen an unser Partnerprojekt in Indien.

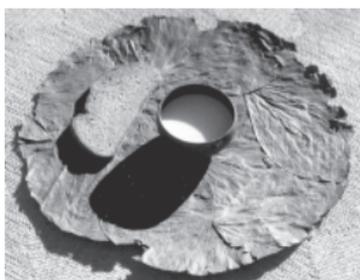


„Ich habe Brot und teile es mit anderen. Sonnenhausbrot, ein Brot zum Teilen.“

Das Sonnenhausbrot ist ein leicht verdauliches Dinkel-Vollkornbrot. Es wird aus Dinkel-Vollkornflocken, 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. 24), 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](mailto:datenschutz@sonnenhaus-beuron.de)) ist jederzeit möglich.



An die

Christliche Meditationsstätte  
Sonnenhaus Beuron – Eine Welt

Sigmaringer Str. 42

**88631 Beuron**





CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE  
SONNENHAUSBEURON - 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