

Zur Mitte finden



CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE  
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

2027

## Inhaltsverzeichnis

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Zum Geleit .....                | 3  |
| Meditation .....                | 4  |
| Fasten .....                    | 16 |
| Achtsam leben .....             | 22 |
| Organisatorische Hinweise ..... | 28 |
| Terminübersicht 2027 .....      | 30 |
| Unsere Häuser .....             | 33 |
| Sonnenhausteam .....            | 34 |
| Sonnenhaus-Spiritualität .....  | 35 |
| Kursleiter*innen .....          | 36 |
| Unsere Partner in Indien .....  | 38 |
| Sonnenhausbrot-Verteilen .....  | 40 |
| Verbindliche Anmeldung .....    | 41 |



## 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 2027 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

05.02. – 13.02.2027

Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC

31.07. – 08.08.2027

Maria Fischer, P. Thomas Lemp SAC

30.10. – 07.11.2027

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

20.03. – 28.03.2027 Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC

## Dem Frieden Raum geben

### **Meditation für den Frieden**

Frieden beginnt in der Stille des eigenen Herzens. Die Meditation bietet eine Möglichkeit, dieser Stille zu begegnen. Sie kann in Berührung bringen mit jener tieferen Ebene des Seins, aus der die Mystiker aller Traditionen von Einheit und Frieden sprechen. Der Atem ist die Verbindung zu allen Menschen und der gesamten Schöpfung. Der Weg nach innen und der Blick nach außen werden so zu zwei Bewegungen eines einzigen Atems. Die Sehnsucht nach Frieden in sich selbst und in der Welt begleitet den Weg in die Stille. Dort öffnet sich ein Raum, in dem die innere Wirklichkeit erfahrbar wird, Wandlung geschehen darf und Frieden wirksam werden kann.

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

14.04. – 18.04.2027 Marjon Sprengel, Martin Beißwenger



## 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

06.03. – 13.03.2027      Julia Kohler



## 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

05.05. – 14.05.2027

Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen

29.12. – 06.01.2028

P. Thomas Lemp SAC, Maria Behrens



## Meditation und Mystik

Zwei Meditationskurse mit Impulsen und Vorträgen zu ausgewählten christlichen Mystikern.  
Sitzen in der Stille als Vertiefung des eigenen Weges.

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

### **Kurs 1: Dem Widrigen standhalten - Resilienz bei**

#### **Hildegard von Bingen**

Resilienz als die Fähigkeit, dem Widrigen standzuhalten, ist in Zeiten der Unsicherheit besonders gefragt. Für Hildegard von Bingen ist der Mensch eingebunden in die Schöpfung und darin unverbrüchlich mit dem göttlichen Ursprung verbunden. Ihre Bilder und Texte laden dazu ein, dieser Verbundenheit in der Meditation nachzuspüren und sie als Quelle von Resilienz zu entdecken.

30.06. - 04.07.2027 Dr. Hildegard König,  
Gerd Lassak-Baumann

### **Kurs 2: Zwischen Zeit und Ewigkeit**

Ein Meditationskurs mit Texten der Philosophin und Karmelitin Edith Stein (1891–1942), für die sich in der Erfahrung menschlicher Endlichkeit die Frage nach dem bleibenden Grund unseres Daseins öffnet. Ihre leidenschaftliche Suche nach Wahrheit führte sie auf einen Weg zunehmender innerer Freiheit, Solidarität und Hingabe.

18.11. - 21.11 .2027 Judith Gaab, Dr. Michael Schindler



## 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

26.05. - 30.05.2027

Maria Behrens

29.09. - 03.10.2027

Regina Laue, Marjon Sprengel

24.11. - 28.11.2027

Maria Behrens



## 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

24.02. – 28.02.2027      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 Spüribewusstsein 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

01.12. – 05.12.2027      Maria Fischer



## 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

05.06. – 12.06.2027      Marjon Sprengel, Georg Gebhard



## 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

31.03. – 04.04.2027      Silke Altenburger, Andreas Kurz

08.12. – 12.12.2027      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 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.

27.01. – 31.01.2027      Silke Altenburger, Marjon Sprengel

### **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
- Qi Gong im Freien

15.09. – 19.09.2027      Katharina Lang



### 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

08.09. – 12.09.2027

Dr. Ruth Fehling, Angelika Schelb



## Zeit des Wandels – Meditation und Lebensübergänge

Wir leben in einer Zeit tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen. Vieles, was lange selbstverständlich und verlässlich schien, ist ins Wanken geraten. Das kann verunsichern und die Frage aufwerfen, was uns inmitten all dieser Veränderungen noch trägt. Auch persönlich kennen wir solche Zeiten: durch Krankheit und Verlust, berufliche oder familiäre Veränderungen, Neuorientierung – oder durch das Gefühl, dass das Bisherige nicht mehr stimmig ist. Übergänge führen uns oft in ein Dazwischen: Das Alte trägt nicht mehr, das Neue ist noch nicht sichtbar. Diese Zeit lässt sich nicht einfach abkürzen. Sie braucht Raum, Aufmerksamkeit und den Mut, die Ungewissheit auszuhalten, bevor sich zeigt, wohin der Weg führt.

Meditation, Schweigen und die Begegnung mit der Natur laden dazu ein, in diesem Zwischenraum innezuhalten, das Alte zu würdigen und sich behutsam für das zu öffnen, was neu entstehen möchte.

Ein persönliches Übergangsritual gibt Raum, Vergangenes dankbar wahrzunehmen und dem Kommenden entgegenzugehen.

- 4–6 x 25 Minuten Meditation im Sitzen
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Körperwahrnehmung, freier Tanz und Geh-Meditation
- Zeiten in der Natur
- Persönliche Zeiten zum Nachspüren, Schreiben, Malen und Sein
- Täglicher Austausch, ansonsten durchgängiges Schweigen
- Meditativer Tagesabschluss
- Gestaltung eines Übergangsrituals
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

11.08. – 15.08.2027 Judith Gaab, Claus Michel



## 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 Nahrungsinstitute, 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.

|                                  |                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 15.01. – 23.01.2027 <sup>1</sup> | Andreas Steiner, Rudolf Schorer               |
| 05.02. – 13.02.2027              | Robert Kaiser, Dorothea Walz                  |
| 20.02. – 28.02.2027              | Dr. Verena Wodtke-Werner,<br>Dr. Wolfgang May |
| 06.03. – 14.03.2027 <sup>2</sup> | Marie-Louise Yasargil,<br>Monika Berger       |
| 17.03. – 25.03.2027              | Michaela Bremer, Dr. Stefanie Adler           |
| 05.06. – 13.06.2027              | Birgit Schultz, Dorothea Walz                 |
| 30.10. – 07.11.2027 <sup>2</sup> | Marie-Louise Yasargil,<br>Monika Berger       |
| 13.11. – 21.11.2027              | Dr. Verena Wodtke-Werner,<br>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
- Körperwahrnehmung, kreativer Tanz
- Geführte Wanderung
- Gemeinsamer Tagesabschluss
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten der Benediktiner im Kloster

31.07. – 08.08.2027      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 Dinkelhabermus oder -brot,  
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

04.09. - 12.09.2027 Marie-Louise Yasargil, 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

10.04. - 17.04.2027      Rudolf Schorer, Monika Bauer,  
Judith Lehle

15.05. - 22.05.2027      Rudolf Schorer, Regina Laue,  
Svetlana Zwerschke



## 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

28.04. - 02.05.2027      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

09.10. – 16.10.2027      Josef Rother, Monika Bauer



### Auszeit zwischen Fluss und Fels für Männer

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

05.05. – 09.05.2027      Andreas Steiner



## 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. - 01.01.2028      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.
- Die Kursgebühr erhöht sich in den Monaten Okt. bis April um einen Heizkostenzuschuss von 2,50 pro Tag.
- 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 2027

| Monat   | Termin              | Kursthema                             | Leitung                                    | Kosten |
|---------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| Januar  | 15.01. - 23.01.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten <sup>2</sup>    | Andreas Steiner, Rudolf Schorer            | 790 €¹ |
|         | 27.01. - 31.01.2027 | Meditation und Freier Tanz            | Silke Altenburger, Marjon Sprengel         | 430 €¹ |
| Februar | 05.02. - 13.02.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten                 | Robert Kaiser, Dorothea Walz               | 690 €¹ |
|         | 05.02. - 13.02.2027 | Meditationskurs                       | Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC            | 720 €¹ |
|         | 20.02. - 28.02.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten                 | Dr. Verena Wodtke-Werner, Dr. Wolfgang May | 690 €¹ |
| März    | 24.02. - 28.02.2027 | Meditation und Qi Gong                | Maria Fischer                              | 430 €¹ |
|         | 06.03. - 13.03.2027 | Meditation und Fasten                 | Julia Kohler                               | 610 €¹ |
|         | 06.03. - 14.03.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten <sup>3</sup>    | Marie-Louise Yasargil, Monika Berger       | 690 €¹ |
|         | 17.03. - 25.03.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten                 | Michaela Bremer, Dr. Stefanie Adler        | 690 €¹ |
|         | 20.03. - 28.03.2027 | Osterkurs                             | Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC            | 720 €¹ |
| April   | 31.03. - 04.04.2027 | Meditation und Tanz                   | Silke Altenburger, Andreas Kurz            | 430 €¹ |
|         | 10.04. - 17.04.2027 | Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga | Rudolf Schorer, Monika Bauer, Judith Lehle | 680 €¹ |
|         | 14.04. - 18.04.2027 | Meditation für den Frieden            | Martin Beißwenger, Marjon Sprengel         | 430 €¹ |
|         | 28.04. - 02.05.2027 | Tage der Achtsamkeit                  | Judith Gaab, Rudolf Schorer                | 430 €¹ |
| Mai     | 05.05. - 09.05.2027 | Auszeit zw. Fluss und Fels für Männer | Andreas Steiner                            | 460 €  |



| Monat     | Termin              | Kursthema                             | Leitung                                         | Kosten             |
|-----------|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|
|           | 05.05. - 14.05.2027 | Kontemplative Exerzitien              | Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen               | 790 €              |
|           | 15.05. - 22.05.2027 | Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga | Rudolf Schorer, Regina Laue, Sevtlana Zwerschke | 680 €              |
|           | 26.05. - 30.05.2027 | Meditation und Yoga                   | Maria Behrens                                   | 430 €              |
| Juni      | 05.06. - 12.06.2027 | Meditation und Wandern                | Marjon Sprengel, Georg Gebhard                  | 660 €              |
|           | 05.06. - 13.06.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten                 | Birgit Schultz, Dorothea Walz                   | 690 €              |
|           | 30.06. - 04.07.2027 | Meditation und Mystik                 | Dr. Hildegard König, Gerd Lassak-Baumann        | 430 €              |
| Juli      | 31.07. - 08.08.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten mit Basen       | Birgit Schultz                                  | 720 €              |
|           | 31.07. - 08.08.2027 | Meditationskurs                       | Maria Fischer, P. Thomas Lemp SAC               | 720 €              |
|           | 11.08. - 15.08.2027 | Meditation und Lebensübergänge        | Claus Michel, Judith Gaab                       | 430 €              |
| September | 04.09. - 12.09.2027 | Heilfasten nach Hildegard von Bingen  | Marie-Louise Yasargil, Monika Berger            | 720 €              |
|           | 08.09. - 12.09.2027 | Meditation und Inneres Kind           | Dr. Ruth Fehling, Angelika Schelb               | 430 €              |
|           | 15.09. - 19.09.2027 | Meditation und Freier Tanz            | Katharina Lang                                  | 430 €              |
|           | 29.09. - 03.10.2027 | Meditation und Yoga                   | Regina Laue, Marjon Sprengel                    | 430 € <sup>1</sup> |
| Oktober   | 09.10. - 16.10.2027 | Wandern und Yoga                      | Josef Rother, Monika Bauer                      | 660 € <sup>1</sup> |
|           | 30.10. - 07.11.2027 | Meditationskurs                       | Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC                 | 720 € <sup>1</sup> |



# TERMINÜBERSICHT 2027

| Monat    | Termin              | Kursthema                           | Leitung                                    | Kosten             |
|----------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|
| Oktober  | 30.10. - 07.11.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten <sup>3</sup>  | Marie-Louise Yasargil, Monika Berger       | 690 € <sup>1</sup> |
| November | 13.11. - 21.11.2027 | Sonnenhaus-Heilfasten               | Dr. Verena Wodtke-Werner, Dr. Wolfgang May | 690 € <sup>1</sup> |
|          | 18.11. - 21.11.2027 | Meditation und Mystik               | Judith Gaab, Dr. Michael Schindler         | 380 € <sup>1</sup> |
|          | 24.11. - 28.11.2027 | Meditation und Yoga                 | Maria Behrens                              | 430 € <sup>1</sup> |
| Dezember | 01.12. - 05.12.2027 | Meditation, Atem- u. Stimmarbeit    | Maria Fischer                              | 430 € <sup>1</sup> |
|          | 08.12. - 12.12.2027 | Meditation und Tanz                 | Judith Gaab, Andreas Kurz                  | 430 € <sup>1</sup> |
|          | 28.12. - 01.01.2028 | Meditation und Yoga zur Jahreswende | Judith Gaab, Regina Laue                   | 430 € <sup>1</sup> |
|          | 29.12. - 06.01.2028 | Kontemplative Exerzitien            | P. Thomas Lemp SAC, Maria Behrens          | 720 € <sup>1</sup> |

<sup>1</sup> Die Kursgebühr erhöht sich in den Monaten Okt. bis April um einen Heizkostenzuschuss von 2.50 EUR pro Tag

<sup>2</sup> Kurs nur für Männer

<sup>3</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



**Sarah Ulmer**

Verwaltung und Hauswirtschaft  
seit 2024 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**

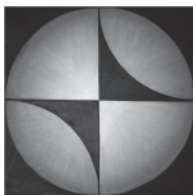
Hauswirtschaft  
seit 2024 im Sonnenhaus



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

**Martin Beißwenger:** Jurist, Mediator, Meditationsbegleiter, Freiburg

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

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

**Dr. Ruth Fehling:** Pastoralreferentin, Begleiterin kontemplativer Exerzitien, Pforzheim

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

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

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

**Hannelore Ingwersen:** Yogalehrerin, Exerzitienbegleiterin, Steinbergkirche bei Flensburg

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

**Dr. theol. Hildegard König:** Professorin für Kirchengeschichte i.R., TZI-Trainerin, Trauerbegleiterin, Lyrikerin, Tuttlingen

**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

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

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

**Claus Michel:** Diplom-Sozialpädagoge, Weiterbildungen in Erlebnispädagogik und Organisationsberatung, langjährige Erfahrung in der Jugend- und Männerarbeit, Leitung einer internationalen NGO, Landau in der Pfalz

**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

**Dr. Michael Schindler:** Pastoralreferent, Meditationsleiter, 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

**Marjon Sprengel:** Sozialpädagogin, Ausbildung in Meditation des Tanzes, Bibliodrama, Ritual- und Lebensbegleiterin, 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 Berufungscoaching Wave, Tübingen

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

**Dr. Svetlana Zwerschke:** Ayurveda: Gesundheit und Balance durch Ernährung und Lebensstil, Physikerin, Stuttgart



### 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.

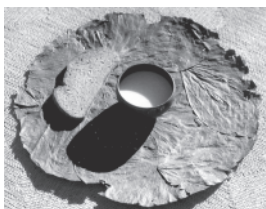


„Ich habe Brot und  
teile es mit anderen.  
Sonnenhausbrot,  
ein Brot zum Teilen.“

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