Zur Mitte finden

CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

2021

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit 3

Meditation 4

Sonnenhaus-Heilfasten 9

Achtsam leben 12

Organisatorische Hinweise 16

Terminübersicht 2021 18

Unsere Häuser 21

Sonnenhausteam 22

Sonnenhaus-Spiritualität 23

Kursleiter*innen 24

Unsere Partner in Indien 26

Sonnenhausbrot-Verteilen 28

Verbindliche Anmeldung 29

Zum Geleit

Liebe Freundinnen und liebe Freunde des Sonnenhauses,
liebe Interessierte,

einfach Leben

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

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

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

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

Wir hoffen, dass unser Kursangebot 2021 Sie anspricht und
freuen uns darauf, mit Ihnen auf dem Weg zu sein.

Judith Gaab

Rudolf Schorer

Meditation

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

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

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

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

Meditationskurs

Meditation ist ein Weg zu sich selbst, ein Weg des Gebets,
ein Weg zur Öffnung des Herzens.
Sitzen in der Stille ist die Einübung in ein achtsames Dasein.
Im geduldigen liebevollen Wahrnehmen und wieder Loslassen all dessen, was unser Interesse anzieht, führt dieser Prozess in eine größere Ruhe und Gelassenheit.
Im einfachen Dasein kann sich Gottes Gegenwart aussprechen.

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

12.02. - 20.02.2021	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC
03.03. - 07.03.2021	Elke Grein
30.10. - 07.11.2021	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC
01.12. - 05.12.2021	Judith Gaab, Martin Beißwenger

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

27.03. - 04.04.2021 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

29.05. - 06.06.2021	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF
31.07. - 08.08.2021	P. Thomas Lemp, Maria Fischer
04.10. - 13.10.2021	Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen
29.12. - 06.01.2022	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF

Meditation und Mystik

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

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

18.11. - 21.11.2021 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

08.05. - 15.05.2021 Judith Gaab, Georg Gebhard
04.09. - 11.09.2021 Martin Froeb, Theresia Hümpfner
22.09. - 26.09.2021* 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

07.04. - 11.04.2021 Judith Gaab, Andreas Kurz
24.11. - 28.11.2021 Judith Gaab, Andreas Kurz

Meditation, Klang und Freier Tanz

In der Stille und achtsamen Gegenwart von Meditation, Naturwahrnehmung, freiem Tanzen, Bewegung, beim Klingen der Töne, kann sich ein Raum öffnen, der etwas von dem Geheimnis göttlicher Gegenwart und alles durchdringender Liebe erahnen lässt, die heilend wirkt, Kraft und Orientierung für das Wesentliche im Leben gibt.

- Hinführende Impulse
- Freier Tanz
- Atemwahrnehmung
- Tönen der Vokale + freies Tönen
- Körperübungen im Freien
- Achtsame Bewegung am Boden
- 3-4 x 25 Minuten Meditation im Sitzen (z. T. angeleitet)
- Gehmeditation
- Herzensmeditation (Bewegungsmeditation)
- Persönlicher Freiraum
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Durchgängiges Schweigen

21.07. - 25.07.2021 Katharina Lang

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

08.12. - 12.12.2021 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 und der Ausdruck im Geführten Zeichnen 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

21.04. - 25.04.2021 Maria Fischer

Sonnenhaus-Heilfasten

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

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

Das bewusste Essen sensibilisiert für einen einfachen und gesünderen Lebensstil.

Stille und Meditation schulen die Achtsamkeit, fördern die Lebendigkeit und wirken heilend auf Leib und Seele. Wanderungen im „Naturpark Obere Donau" (teils geführt) unterstützen den Selbstreinigungsprozess beim Fasten.

Hinweise im Vorfeld

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

Sonnenhaus-Heilfasten

- Fastenvorträge
- Manuelle Bauchbehandlung nach Dr. F. X. Mayr bei Fastenwochen mit medizinischer Begleitung (wird gesondert berechnet mit 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

30.01. - 07.02.2021*	Manfred Uhl, Rudolf Schorer
13.02. - 21.02.2021	Robert Kaiser, Dorothea Walz
27.02. - 07.03.2021	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz
13.03. - 21.03.2021	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May
24.03. - 01.04.2021	Rudolf Schorer, Dr. Stefanie Adler
08.05. - 16.05.2021	Birgit Schultz, Dorothea Walz
31.07. - 08.08.2021	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz
30.10. - 07.11.2021	Robert Kaiser, Dorothea Walz
13.11. - 21.11.2021	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May

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

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. Tägliches Yoga, Meditation und gemeinsame Wanderungen im Donautal steigern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.

- 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 Mahlzeiten (mittags und abends)
- Zeiten des Schweigens, Zeiten des Austauschs

04.09. - 12.09.2021 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

28.04. - 02.05.2021	Judith Gaab, Rudolf Schorer
29.09. - 03.10.2021	Judith Gaab, Rudolf Schorer

Schwertarbeit und Meditation

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

Die Schwertarbeit eignet sich für Frauen und Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Übungsschwerter aus Holz und aus Metall werden zur Verfügung gestellt.

- Durchgängiges Schweigen
- Hinführende Impulse
- Schwertübungen
- Meditationszeiten (Sitzen in Stille)
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

09.06. - 12.06.2021 Matthias Karwath

Fotografie und Meditation

Sich auf den gegenwärtigen Moment beziehen, das Bemühen um eine hohe innere Aufmerksamkeit und die Offenheit, in der Realität die Schätze des Lebens zu entdecken – diese sich überschneidenden Einstellungen zeigen, wie eng Fotografie und Meditation miteinander verbunden sind. Dies gilt es in diesen Tagen zu entdecken und zu vertiefen.

- Einführung in verschiedene Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis
- Einführung in grundlegende Techniken der Fotografie
- In der Natur achtsames Knipsen (es bedarf keiner besonderen Kamera – ein Handy reicht aus)
- Hinführende und vertiefende Impulse zum Thema Bilder, Kreativität und Achtsamkeit
- Gemeinsames Staunen über entstandene Kunstwerke

16.06. - 20.06.2021 Andreas Steiner, Christoph Schoder

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

02.06. - 06.06.2021	Josef Rother, Monika Bauer
11.08. - 15.08.2021	Beate Jung, Rudolf Schorer
13.10. - 17.10.2021	Josef Rother, Monika Bauer

Meditation zur Jahreswende

Das Alte lassen, sich dem Neuen öffnen.

- Meditation im Sitzen
- Achtsamkeitsyoga
- Hinführende und vertiefende Impulse
- Persönlicher Freiraum
- Meditativer Tages- und Jahresabschluss
- Überwiegendes Schweigen
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

28.12. - 01.01.2022	Judith Gaab, Rudolf Schorer

Sonnenhaus-Carceritage

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

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

- Meditation
- Achtsamkeits- und Leibübungen
- Wanderungen in der Natur
- Franziskanische Impulse
- Leichte Mitarbeit
- Resonanzraum - Anhörrunde
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Liturgischer Tagesabschluss

26.06. - 04.07.2021	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF, Sr. Martha Dirr OSF

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

- Möglichst frühzeitig mit schriftlicher Anmeldung (S. 29) oder per E-Mail über unsere Homepage www.sonnenhaus-beuron.de.
- Ihre „Verbindliche Anmeldung" wird per E-Mail bestätigt. Wenn ein Kurs belegt ist, erhalten Sie umgehend eine Absage und den Hinweis auf noch belegbare Kurse.
- 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" (S. 18-20). Sie sind der Mindestsatz, um unser Haus führen zu können. Wir sind dankbar für freiwillige Beiträge, die uns und unsere Partnerprojekte in Indien (siehe S. 26-27) unterstützen.
- Bei finanziellen Engpässen bitten wir um Rücksprache.
- Die Kosten sind zum Kursende bar oder per Einzugsermächtigung zu begleichen.

Abmeldung, Nichtteilnahme

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

Reisebeschreibung zum Sonnenhaus

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

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

Reisebeschreibung zum Haus St. Hildegard

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

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

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
Januar	28.12. - 01.01.2021	Meditation zur Jahreswende	Judith Gaab, Rudolf Schorer	300 €
	29.12. - 06.01.2021	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF	500 €
	30.01. - 07.02.2021	Sonnenhaus-Heilfasten[1]	Manfred Uhl, Rudolf Schorer	510 €
Februar	12.02. - 20.02.2021	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	530 €
	13.02. - 21.02.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	520 €
	27.02. - 07.03.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz	520 €
März	03.03. - 07.03.2021	Meditationskurs	Elke Grein	320 €
	13.03. - 21.03.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May	520 €
	24.03. - 01.04.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Rudolf Schorer, Dr. Stefanie Adler	520 €
	27.03. - 04.04.2021	Osterkurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	530 €
April	07.04. - 11.04.2021	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	320 €
	21.04. - 25.04.2021	Meditation und Qi Gong	Maria Fischer	320 €
	28.04. - 02.05.2021	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	320 €
Mai	08.05. - 15.05.2021	Meditation und Wandern	Judith Gaab, Georg Gebhard	475 €
	08.05. - 16.05.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Birgit Schultz, Dorothea Walz	520 €

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	29.05. - 06.06.2021	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF	530 €
Juni	02.06. - 06.06.2021	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	320 €
	09.06. - 12.06.2021	Schwertarbeit und Meditation	Matthias Karwath	290 €
	16.06. - 20.06.2021	Fotografie und Meditation	Andreas Steiner, Christoph Schoder	320 €
	26.06. - 04.07.2021	Sonnenhaus-Carceritage	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF	475 €
Juli	21.07. - 25.07.2021	Meditation, Klang und Freier Tanz	Katharina Lang	320 €
	31.07. - 08.08.2021	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Maria Fischer	530 €
	31.07. - 08.08.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Judith Gaab, Elisabeth Lindenkreuz	520 €
August	11.08. - 15.08.2021	Wandern und Yoga	Beate Jung, Rudolf Schorer	320 €
September	04.09. - 11.09.2021	Meditation und Wandern	Martin Froeb, Theresia Hümpfner	475 €
	04.09. - 12.09.2021	Intervallfasten mit Ayurveda und Yoga	Rudolf Schorer, Regina Laue	530 €
	22.09. - 26.09.2021	Weg des Schweigens[1]	Andreas Steiner, Rudolf Schorer	320 €
	29.09. - 03.10.2021	Tage der Achtsamkeit	Judith Gaab, Rudolf Schorer	350 €
Oktober	04.10. - 13.10.2021	Kontemplative Exerzitien	Ernst Ritter, Hannelore Ingwersen	580 €
	13.10. - 17.10.2021	Wandern und Yoga	Josef Rother, Monika Bauer	320 €

Monat	Termin	Kursthema	Leitung	Kosten
	30.10. - 07.11.2021	Meditationskurs	Judith Gaab, P. Thomas Lemp SAC	530 €
	30.10. - 07.11.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Robert Kaiser, Dorothea Walz	520 €
November	13.11. - 21.11.2021	Sonnenhaus-Heilfasten	Katharina Lang, Dr. Wolfgang May	520 €
	18.11. - 21.11.2021	Meditation und Mystik	Judith Gaab, Michael Schindler	275 €
	24.11. - 28.11.2021	Meditation und Tanz	Judith Gaab, Andreas Kurz	320 €
Dezember	01.12. - 05.12.2021	Meditationskurs	Judith Gaab, Martin Beißwenger	320 €
	08.12. - 12.12.2021	Meditation, Atem- u. Stimmarbeit	Maria Fischer	320 €
	28.12. - 01.01.2022	Meditation zur Jahreswende	Judith Gaab, Rudolf Schorer	320 €
	29.12. - 06.01.2022	Kontemplative Exerzitien	P. Thomas Lemp SAC, Sr. Veronika Görnert OSF	530 €

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

Das Sonnenhaus

liegt außerhalb der Ortschaft Beuron.
Es ist eingebettet in die ursprüngliche Landschaft des „Naturpark Obere Donau". Umgeben von Felsen, Wald, dem nahen Fluss der jungen Donau und den angrenzenden Donauwiesen lädt es ein zu unmittelbarer Begegnung mit der Natur.
Der Ort ist geprägt von der Benediktinerabtei Kloster Beuron, wo seit über 1000 Jahren Mönche die Ausrichtung auf Gott in Gebet und Arbeit suchen.
Im Sonnenhaus finden die Meditationskurse statt.

Das Haus St. Hildegard

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

2013 wurde das Haus grundlegend saniert.
In St. Hildegard finden die Fastenwochen und die meisten Kurse der Rubrik „Achtsam leben" statt.

Beuron im „Naturpark Obere Donau"

Das Sonnenhausteam

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

Judith Gaab
Konzeption und Kursleitung
seit 2011 im Sonnenhaus

Rudolf Schorer
Verwaltung und Kursleitung
seit 2011 im Sonnenhaus

Marion Bauer
Hauswirtschaft
seit 2017 im Sonnenhaus

Hildegard Mayer
Küche
seit 2008 im Sonnenhaus

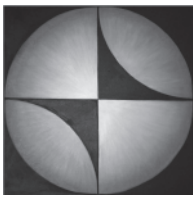
Heike Kronberg
Haustechnik
seit 2018 im Sonnenhaus

Anke Rebholz
Hausreinigung
seit 2009 im Sonnenhaus

Tanja Biselli
Hausreinigung
seit 2013 im Sonnenhaus

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

Das Sonnenhaus-Logo



Zur Mitte finden
mitten in der Welt

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

Die Horizontale:
Das Wirken und Tätigsein in der Welt

Die beiden Bögen und der Kreis:
Im dynamischen Wechsel dieser beiden Pole
des menschlichen Lebens wird das Leben
voll und rund, - wird Leben erfüllt.

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

Sonnenhaus-Spiritualität als Weg

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

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

Die Kursleiter/innen

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

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

Martin Beißwenger: Jurist, Mediator, Meditationsleiter, Freiburg

Sr. Martha Dirr OSF: Dillinger Franziskanerin, Heilpädagogin/Geistliche Begleiterin, Augsburg

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

Martin Froeb: Meditationsleiter, Ausbildung in Transpersonaler Prozessarbeit, Landsberg a. Lech

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

Georg Gebhard: Pastoralreferent, Meditationsleiter, Gefängnisseelsorger, Ravensburg

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

Theresia Hümpfner: Erzieherin, Zeitlofs

Elke Grein: Physiotherapeutin, Meditationsleiterin, Oberachern

Hannelore Ingwersen: Yogalehrerin, Exerzitienbegleiterin, Steinbergkirche bei Flensburg

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

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

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

Andreas Kurz: Ausbildungen in Meditativem Tanz, Albstadt-Ebingen

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

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

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

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

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, Meditationsleiter, Weingarten

Christoph Schoder: Fotograf, Fototrainer und Podcaster, Rangendingen

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

Birgit Schultz: Qigong-Lehrerin, Fastenleiterin, Stuttgart

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

Manfred Uhl: Dipl.Rel.Päd., Mentor, Coach, spiritueller Begleiter, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Walldorf

Dorothea Walz: Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Stuttgart

Dorfbauhilfe Indien

Das Sonnenhaus unterstützt seit über 38 Jahren die Dorfbauhilfe in Indien. Bis heute konnten mehr als 6.300.000 Euro für indische Dörfer und Projekte bereitgestellt werden, um dort Menschen zu unterstützen, die unter Ungerechtigkeit, Ausbeutung, Armut und Hunger leiden.

In diesem Jahr berichten wir von unserem Partner ASSIST. Wir unterstützen seit April 2016 ein Projekt im Küstengebiet von Prakasam, das sich gegen Kinderarbeit richtet.

ASSIST - Gemeinsam gegen Kinderarbeit!

Nach offiziellen Angaben der indischen Regierung gibt es ungefähr 12 Millionen indische Kinderarbeiter. Die Dunkelziffer geht von bis zu 50 Millionen Kindern aus, die keine Schule besuchen, sondern täglich viele Stunden Arbeit unter oft unzumutbaren Bedingungen leisten.

Das vom Sonnenhaus unterstützte Projekt ist ein Beitrag zur Prävention und Beseitigung der Kinderarbeit im Prakasam District im Süden von Indien. Es richtet sich dort an 20 Gemeinden, die von der Stammesbevölkerung der Yanardis bewohnt werden. Die Bevölkerung lebt ländlich geprägt in sehr einfachen Verhältnissen. Die Alphabetisierungsrate der Yanadis liegt unter 30%.

Alle Maßnahmen des Projektes sind darauf ausgerichtet, Schulbildung für die Kinder nachhaltig sicher zu stellen.

Das Projekt beinhaltet verschiedene Schritte:

- Bewusstseinsbildung: Information und Sensibilisierung der Bevölkerung zu den Themen Bildung, Kindererziehung und Kinderarbeit, Gespräche mit den Dorfältesten etc.
- Schaffung einer pädagogischen Infrastruktur: Erfassung der schulpflichtigen Kinder, Sanierung von Schulgebäuden, Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien, Bücher etc.
- Ausbildung von Vorschullehrern und Schullehrern sowie Präventionsteams gegen Kinderarbeit
- Einführung von Controllinginstrumenten z.B. eines Frühwarnsystems zur Verhinderung von Schulabbrüchen.
- Informationen zum Thema Gesundheitsfürsorge und Aufbau von Gesundheitszentren.
- Vernetzung: Kooperation mit staatlichen Institutionen und Nutzung staatlicher Angebote und Förderprogramme.

Wir danken Ihnen für Ihre Spenden zur Unterstützung unserer Projekte in Indien.

Weiterführende Informationen:
www.assist-india.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:

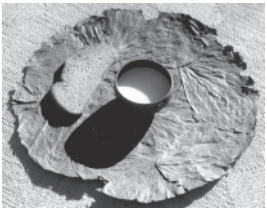
Mit dem Kauf eines Sonnenhausbrotes wird „ein Brot in Indien" ermöglicht. 50 ct des Kaufpreises von 3,20 € gehen an unsere Partnerprojekte in Indien.

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

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

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

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



„Wer teilt,
schenkt Leben."

Verbindliche Anmeldung

Kursbezeichnung _____

Termin von _____ bis _____

Familienname _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail* _____

Beruf _____

Geburtsjahr _____

Anmerkungen _____

_____

* Ihre Anmeldung wird per E-Mail bestätigt.

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

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz:

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

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

An die

Christliche Meditationsstätte
Sonnenhaus Beuron – Eine Welt

Sigmaringer Str. 42

88631 Beuron

CHRISTLICHE MEDITATIONSSTÄTTE
SONNENHAUS BEURON - EINE WELT

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

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