



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

**Januar bis April 2017**

**Seele – Stätte Gottes**

Niklaus von Flüe



ZÜRICH  
500 JAHRE  
REFORMATION

Reformierte Kirche Kanton Zürich

[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

<b>Impressum</b>	Herausgabe	Kloster Kappel
	Theologische Leitung	Markus Sahli, Pfr.
	Verantwortliche Kurse	Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.
	Konzept	Stephanie Riedi
	Satz und Druck	Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil
	Illustration	Daniel Lienhard
	Fotos	Alamy Ltd., Artokoloro Quint Lox Ltd., Björn Friedrich, Interfoto, Daniel Lienhard, Mint Images Ltd., Photocase Addicts GmbH, Shutterstock Inc., Armin Staudt, Maja Thommen, Elisabeth Wyss-Jenny, Zentralbibliothek Zürich

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Kloster Kappel  
Ein Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche  
des Kantons Zürich

## Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel

Liebe Leserinnen und Leser

Etwas ist neu! Haben Sie es entdeckt? Das blaue «R» mit dem Profil Zwinglis auf unserem ersten Programmheft 2017!

Für die evangelischen Kirchen in ganz Europa – und so auch für die Reformierte Landeskirche Zürich – beginnen die Gedenkfeierlichkeiten zu «500 Jahre Reformation». Die Reformation hat niemand «gemacht», sie ist das Resultat eines vielschichtigen geschichtlichen Prozesses. Dennoch: Martin Luthers Thesenanschlag vom 31. Oktober 1517 gegen den Ablass gilt als erster Anstoss.

Das Kloster Kappel ist ein Symbolort dieser Epoche: 1527 schlossen sich die Kappeler Zisterziensermönche mit ihrem Hauslehrer Heinrich Bullinger unter der Leitung von Abt Wolfgang Joner einstimmig der reformatorischen Bewegung an. Und ein paar hundert Meter vom Kloster entfernt fand beim 1. Kappeler Krieg 1529 mit der Kappeler Milchsuppe der berühmte basisdemokratische Friedensschluss zwischen den Zürcher und den Innerschweizer Soldaten statt.

Was aber geschah eigentlich am Vorabend der Reformation? Dieser Frage gehen wir im Jahr 2017 am Beispiel des Einsiedlers und Nationalheiligen Niklaus von Flüe (1417–1487) nach. Er feiert in diesem Jahr seinen 600. Geburtstag. Bruder Klaus lebte, als die christliche Kirche des Westens noch nicht in zwei Konfessionen gespalten war. Er «gehört» somit auch zu uns Reformierten.

An den KlosterTagen zu Ostern werden wir das Leben des ersten Mystikers der Schweiz und des Friedensstifters in der Alten Eidgenossenschaft näher betrachten. Für Bruder Klaus wird die Seele zur Stätte Gottes, wenn sich der Mensch dem göttlichen Geheimnis öffnet. Wer weiss: Vielleicht wäre Niklaus von Flüe nicht nur in die Liste der Heiligen der Kirche, sondern auch in die Liste der Reformatoren aufzunehmen. Er hat uns im Bereich der Spiritualität wie auch bezüglich des prophetischen Auftrags der Kirche in der heutigen Gesellschaft einiges zu sagen. Und seine Visionen könnten impulsgebend sein im Bereich des interreligiösen Dialogs!

Wir freuen uns, wenn Sie in diesem wichtigen Jahr 2017 mit uns ein Stück Weg gehen: mit Niklaus von Flüe auf dem Weg der Kirche, die zu jeder Zeit durch Gottes Geist der Erneuerung bedarf.

Markus Sahli, Pfr., Theologischer Leiter

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

## Inhalt

Schwerpunkt: Seele – Stätte Gottes . . . . .	5
Angebote zum Schwerpunkt . . . . .	8
Atem holen . . . . .	15
Arbeiten . . . . .	33
Feiern . . . . .	45
Angebotsübersicht . . . . .	53
Informationen/Anmeldung . . . . .	54



# Seele – Stätte Gottes

6 Einführung

8 Angebote

12 Erlesen und erhört

## Aus der Einheit leben

### Zum 600. Geburtstag von Bruder Klaus

Das Kloster Kappel diente schon in seiner ersten Phase der Einheit der hier lebenden Menschen. «Einheit» heisst, dass der Mensch zum ganzen Menschen wird. Die Türe zu dieser Einheit öffnete sich mir im Mai/Juni 1971. Ich lag im Spital in Scuol, denn Liegen war die gebotene Therapie, die damals galt. Das ständige Liegen führte zu einer sich ausdehnenden Erschlaffung. Schliesslich verschwammen die Buchstaben vor meinen Augen und meine Schrift wurde unlesbar.

Da erhielt ich ein wegweisendes Buchgeschenk. Ein ehemaliger Deutschlehrer schickte mir «Der Tanz des Gehorsams» von Silja Walter.

«Tagsüber läuft Gomer  
nun  
über die Matte aus Stroh  
eine gestreifelte Matte  
aus halben  
und ganzen Stunden gestreifelt  
rot gelb und blau  
gestreifelt.  
Darunter lebt  
das ewige Leben.»

Damit traten an die Stelle des Zerfliessens wieder Einheit und Rhythmus.

rot – Gebet  
blau – Arbeit  
gelb – Lesung

Das war der Rhythmus der Mönche von Kappel. Das war die Einheit, die Bruder Klaus in seiner Zelle fand und die mich nun wieder zur Mitte finden liess. Von der vor mir jeden Morgen ausgebreiteten Strohmatte ging eine tragende Kraft aus.

Bald nach meiner Genesung gestaltete ich mit Susanne Kramer ein Wochenende zum Hungertuch vom «Fastenopfer» und «Brot für alle». Motiv war das Meditationsbild von Bruder Klaus. Hier ist es nicht die gestreifelte Strohmatte, sondern es sind die Strahlen, die von einer Mitte ausgehen und zu dieser Mitte zurückkehren. Diese Strahlen verkörpern einen Wechsel des Aufbrechens und Heimkehrens von einer Mitte aus, in der Gott ist.

Können wir von Bruder Klaus das Amt des Friedensstifters erlernen? Friede ist nicht erlernbar. Von Bruder Klaus ging aber eine grosse Welle aus, welche Menschen zu tragen begann – und auch über uns Menschen tragen möchte. In der Mitte, von der alles ausgeht, ist der Friede Gottes. In der Begegnung mit Bruder Klaus geht es darum, sich von dieser Friedenswelle ergreifen zu lassen – so wie wir uns der gestreifelten Strohmatte anvertrauen, die unserem Tag einen Rhythmus schenkt. So sind die Klosterfrau aus dem Kloster Fahr und der Einsiedler aus dem Ranft zu einer tiefen Ermutigung geworden, auf der Suche des inneren Friedens nicht müde zu werden – eine Welle zu werden, die auch andere zum Frieden trägt. Selber möchte ich mir im Bruder-Klaus-Jahr 2017 viel Raum gönnen, aus dem Frieden wächst. Wenn ich damit dann jemanden anstecken kann, bin ich sehr glücklich.

Christoph Hürlimann, Pfarrer und Autor,  
Kappel am Albis



## Niklaus von Flüe: Mystiker – Mittler – Mensch

Kappeler Auftaktveranstaltung zum 600. Geburtstag von Bruder Klaus

Niklaus von Flüe ist eine bedeutende Gestalt der Schweizer Geschichte, die die politische Kultur des Landes nachhaltig beeinflusst hat und bis heute beeinflusst. Das gleiche gilt für seinen Lebensweg und seine Spiritualität, die auf viele Menschen eine grosse Anziehungskraft ausüben. 2017 jährt sich der Geburtstag von Niklaus von der Flüe (1417–1487) zum 600. Mal. Als er starb, war Huldrych Zwingli, der spätere Zürcher Reformator, bereits 3 Jahre alt. Der «Heilige» Bruder Klaus lebte also unmittelbar am Vorabend der Reformation und ist somit für Christinnen und Christen beider Konfessionen interessant.

Dr. Roland Gröbli und Pfr. Christoph Hürlimann geben an der Auftaktveranstaltung zum Gedenkjahr einen Einblick in Leben und Wirken des ersten Mystikers der Schweiz. Kirchenratspräsident Michel Müller wird sein Votum unter das Motto «Bruder Klaus – in reformierter Perspektive» stellen.

Der Anlass endet mit einer Übersicht über das Programmjahr des Klosters Kappel zu Niklaus von Flüe und der Vorstellung des im November 2016 neu erschienenen Buchs «Mystiker – Mittler – Mensch. 600 Jahre Niklaus von Flüe» mit Beiträgen von 60 namhaften Autorinnen und Autoren.

- Referate** Roland Gröbli, Dr. phil., Autor verschiedener Beiträge und Standardwerke zu Niklaus von Flüe  
 Christoph Hürlimann, Pfr., ehemaliger Gesamtleiter des Hauses der Stille und Besinnung «Kloster Kappel», Autor verschiedener Publikationen zu Niklaus von Flüe  
 Michel Müller, Pfr., Kirchenratspräsident der reformierten Landeskirche Zürich

### Leitung und Moderation



Markus Sahli, Theologischer Leiter Kloster Kappel

**Datum** Sonntag, 29. Januar 2017,  
13.30–16.45 Uhr

**Information** Der Übersichtsflyer erscheint im Dezember 2016.

Mitmachprojekt  
**MEHR RANFT.**

Niklaus von Flüe 1417–2017  
 Mystiker. Mittler. Mensch.  
[www.mehr-ranft.ch](http://www.mehr-ranft.ch)

## Ausstellung ich bin der brunnen

Installationen von Maja Thommen zum Gedenkjahr Niklaus von Flüe

### Vernissage

Sonntag, 5. März 2017, 15.30 Uhr

### Dauer der Ausstellung

Bis Herbst 2017

*Eines Nachts sieht sich Bruder Klaus auf einem Platz, wo viele Menschen arbeiten und doch mausarm sind. Daneben steht ein schön gebauter Tabernakel. Die Türe ist offen. Er geht hinein und betritt die Küche einer ganzen Gemeinde. Dort fliesst ein Brunnen aus dreierlei: Wein, Öl und Honig. Er steigt die Treppe hoch und sieht den Brunnen einem mit Eisen beschlagenen Kasten entspringen. Glasklar und mächtig stürzt er aus allen Spalten heraus. Es ist ein Brunnen und doch fliessen drei Flüsse in einem Kanal weg.*

*Bruder Klaus geht hinaus und schaut, was die Leute tun: Einige haben einen Zaun gezogen und verlangen den Pfennig von jedem, der passieren will. Andere spielen auf oder arbeiten als Schneider und Schuhmacher. Alle jagen dem Geld nach und bleiben doch arm. Niemand geht zur Quelle, um zu schöpfen. Da erkennt Bruder Klaus: Dieser Tabernakel ist er selber.*

Inspiriert von Niklaus von Flües berühmter Brunnenvision stellt die Zürcher Künstlerin Maja Thommen drei Installationen im Kloster Kappel aus. Bruder Klaus' Brunnenvision wird für die Betrachtenden direkt erlebbar.



Die aus dem Kanton Zürich stammende Bildhauerin Maja Thommen, Jahrgang 1965, widmet sich seit 1995 ausschliesslich der Skulptur. Sie studierte an der Accademia di Belle Arti Carrara und verbrachte Studienaufenthalte in Antwerpen, Nordfriesland und in den USA. 1997 hielt sie ein Atelier in Paris und wurde nach Japan ans Myiagi Museum of Art eingeladen. Zurzeit lebt und arbeitet sie vorwiegend in Pietrasanta/Camaiore, Italien.

## KlosterTage zu Ostern

**Teilnehmende** Unsere KlosterTage richten sich an Menschen, die die Festtage individuell gestalten und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten. Unser Rahmenprogramm bietet Impulse – Gottesdienste, Konzerte, Referate und Gespräche – entlang eines Themas. Die Teilnehmenden wählen aus und haben Zeit für sich, für Lektüre, Spaziergänge, oder für Gespräche im kleinen Kreis.

### «Also ist das göttlich Wesen...»

Wir ergünden im Gedenkjahr von Niklaus von Flüe diesen wirkungsmächtigen Menschen, seinen besonderen Lebensweg und beschäftigen uns mit seinem Meditationsbild, dem «Radbild». Wir tauchen mit ihm ein in das Jahrhundert vor der Reformation und beleuchten auch die sperrigen Seiten dieses Lebens.

**Datum** Gründonnerstag, 13. April 2017, 17.00 Uhr  
bis Ostersonntag, 16. April 2017, 13.00 Uhr

**Preis** Fr. 495.–  
(mit der Möglichkeit, für Fr. 50.– um eine Übernachtung zu verlängern.)

### Leitung

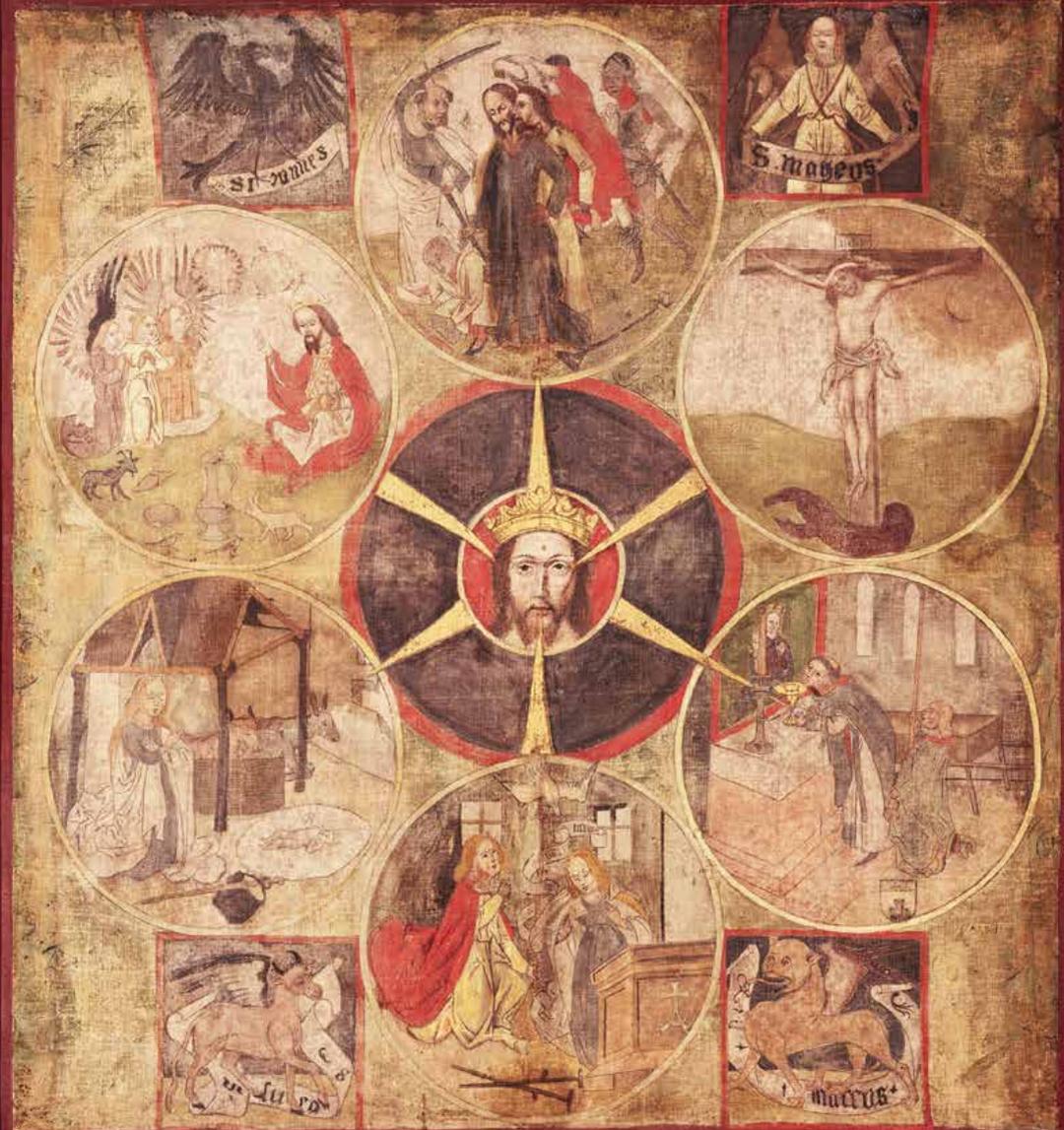


Pfrn. Elisabeth Wyss-Jenny



Pfr. Markus Sahli

**Informationen** Detailflyer sind ab März 2017 erhältlich.



Dis Warhafftige exemplar  
 Dem seligen S. Claynen war.  
 Wunderbarlich erschienen ist  
 Vor welchem er zu jeder frist

Andechtiglich gebetet hat  
 Dinstag 70. Jar verloren ward  
 Durch draynciner zween bracht  
 In procession mit andacht

Verlich an sin orth trage war  
 Als man halt 1608. Jahr  


## Erlesen und erhört

Marianne Wenger-Schneiter

### **Bruder Klaus**

*Eine erstaunliche Geschichte aus dem Mittelalter*

Das Leben von Bruder Klaus erzählt in Wort und Bild, als Comic, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Eine Erzählung, die in die Tiefe geht und berührt. Für Menschen von heute, die sich mit Bruder Klaus auseinandersetzen möchten. In Deutsch, Französisch und Italienisch.

Canisi Edition 2016, Fr. 24.50

Roland Gröbly (Hg.)

### **Mystiker | Mittler | Mensch**

*600 Jahre Niklaus von Flüe*

Texte von 60 Autorinnen und Autoren, die Niklaus von Flüe aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Offizielle Gedenkpublikation zum Jubiläumsjahr 2017.

TVZ 2016, Fr. 36.80

Otto Höschle

### **Ranft**

*Achtzehn poetische Betrachtungen zu Bruder Klaus.*

IL-Verlag Basel, 2016, Fr. 16.–

Barbara Beusch

### **Niklaus von Flüe**

*Eine Begegnung mit dem Schweizer Heiligen*

Blaukreuz-Verlag Bern 2016, Fr. 19.80

Patrik C. Höring

### **Die eigene Mitte finden**

*Geistliche Übungen mit Niklaus von Flüe*

Bonifatius Verlag Paderborn 2016, Fr. 24.–

Johannes Schleicher, Tanja Hoeg (Hg.)

### **Niklaus von Flüe**

*Engel des Friedens auf Erden*

Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, Fr. 25.90

Niklaus von Flüe – DVD viersprachig

### **Mystiker Mittler Mensch**

*Porträt-DVD über das Leben und Wirken von Bruder Klaus.*

Bruder-Klausen-Stiftung 2016, Fr. 25.–

## Vom Gottesdienstzwang und anderen Irrungen der frühen Reformationszeit

Heinrich Bullinger sowie weitere Absolventen der Klosterschule Kappel wie Pfarrer Johann Jakob Wick hielten viele Ereignisse der frühen Reformationszeit schriftlich fest. Besonders die kalte Klimaphase von 1565–1629 wurde auch von den Reformierten als Zeichen von Gottes Zorn infolge mangelnder Frömmigkeit gedeutet. So wurde ein obligatorischer Dienstagsgottesdienst eingeführt, den jemand aus jeder Familie zu besuchen hatte, unter Androhung von Busse bei Nichtbefolgen. Bullinger verfasste das «Gemeine Gebet», in dem Hunger und Teuerung wegen ausbleibender Ernte thematisiert wurden und Teil des dienstäglichen Gottesdienstes war. Als der unmittelbare Erfolg dieses Gebetes ausblieb suchte man nach weiteren Sündenböcken und die Zahl der Hexenverbrennun-

gen stieg deutlich an. Laut Forschungen des Zürcher Staatsarchivars war die Region um Kappel herum ein südwestliches Zentrum von Hexenverfolgungen mit «20 Prozessen zwischen 1462–1694». Auch Bullingers Nachfolger, als Vorsteher der Zürcher Kirche, Ludwig Lavater, ebenfalls ein ehemaliger Klosterschüler von Kappel, verfasste ein Buch über den Teufel, Hexen, Zauberer und Gespenster. 1501–1600 wurden durch den zürcherischen Rat 572 Todesurteile ausgesprochen, zum Teil wegen aus heutiger Sicht nichtigen Gründen, 73 allein wegen Gotteslästerung, sechs wegen der Wiedertäuferi und eine wegen «des Reitens durch das Grossmünster». Wie die unten stehende Abbildung zeigt, war die Geistlichkeit immer mit von der Partie.



## Reformierte Freiheit

Zum Glück hat die Aufklärung die Macht einiger weniger und auch der Kirche beschnitten. Die Hexenverbrennungen haben wir überwunden sowie auch die Todesstrafe. Wenn auch nicht von Anfang verwirklicht, so ist das Reformiertsein heute doch von einer grossen Freiheit geprägt. Gottesdienstzwang gibt es wohl noch für Jugendliche während ihres Vorbereitungsjahres auf die Konfirmation, aber nur in einer stark zurückgenommenen Anzahl Gottesdienste.

Ansonsten sind keine Sanktionen zu befürchten, auch wenn jemand nur einmal im Jahr oder auch nur alle paar Jahre, wenn die Umstände es fordern, einen Gottesdienst besucht. Die Folgen dieser Freiheit sind landauf, landab zu sehen, indem in unseren Kir-

chen fast immer freie Sitzplätze verfügbar sind. Zum Gottesdienstbesuch muss sich jede und jeder selbst motivieren. Umso erfreulicher, dass die kurzen Tagzeitengebete in Kappel während eines Monats jeweils von 600–1500 Menschen besucht werden. Manchmal gezielt angestrebt und manchmal auch zufällig hineingeraten als kurze Unterbrechungen des Alltags.

Es ist ein Teil der reformierten Freiheit, dass wir selbst entscheiden, wie wir unsern Glauben pflegen, wie wir unsere Beziehung zu Gott gestalten. Die unterschiedlichen Lebensweisen erfordern auch unterschiedliche Möglichkeiten. Das Angebot im Kloster Kappel bietet verschiedene Zugänge an.





# Atem holen

18 Spiritualität

24 Musik und Bewegung

## «Es gibt viele Momente des Glücks im Alltag.»

Annette Keller über ihr Verhältnis zu Spiritualität, Luxus, Glück und Traum

### Woran denken Sie beim Stichwort

#### Spiritualität?

Spiritualität verbinde ich mit der Ahnung, dass die konkrete Realität nicht die ganze Wirklichkeit umfasst. Spiritualität hat für mich etwas mit dem Dazwischen, mit Zwischenraum und Beziehung zu tun, aber auch mit Gegründet sein, Verbundenheit und Freiheit. Worte können da aber nur zu kurz greifen.

### Welche Bedeutung hat Spiritualität in Ihrem Leben?

Ich nehme mir Zeit für eine halbe Stunde «Sitzen» pro Tag. Das hilft mir, mich innerlich aus der manchmal hektischen Alltagsrealität herauszunehmen und diese nicht für «alles» zu halten. Texte von MystikerInnen und weisen Menschen helfen mir zudem immer wieder zu überraschenden neuen Perspektiven auch auf Alltagssituationen.

### Was ist Luxus für Sie?

Wenn Sie Luxus verstehen als ein Gut, von dem ich gerne mehr hätte, ist es sicherlich Zeit und Musse.

### Wie oft leisten Sie sich diesen Luxus?

So oft es der relativ dicht gedrängte Alltag zulässt.

### Woraus schöpfen Sie Kraft?

Kraft erfahre ich in der inneren Bewegung des «Abefahre», zur Ruhe kommen, neu ausrichten. Ebenso schöpfe ich Energie im Zusammensein mit Menschen, im austauschen, zusammen suchen und lachen. Aber auch körperliche Bewegung darf nicht fehlen.

### Erachten Sie die Arbeit als Berg oder als Fluss?

Das Bild des Flusses entspricht mir mehr. Vieles ist im Fluss, fließt von allein, ich muss nicht überall eingreifen.

### Wie bewältigen Sie Stress oder Ärger?

Für die Bewältigung von Stress habe ich unterdessen eine ganze Sammlung von «Hausmittelchen», die ich bei Bedarf anwende und die helfen, nicht in einen andauernden Stresszustand zu geraten. Besonders hilfreich finde ich solche aus dem Achtsamkeitstraining MBSR («Mindfulness Based Stress Reduction»). Sie helfen sowohl bei Stress wie bei Ärger...

### Wo finden Sie Ruhe? Gibt es einen Ort, der Ihren Geist still werden lässt?

Die Ruhe hängt mehr von der aktuellen Betriebsamkeit meines Geistes ab als von ei-

nem bestimmten Ort. Trotzdem – ein ruhiger Ort in der Natur, insbesondere an einem See oder im Wald, helfen mir, still zu werden.

### Was bedeutet Ihnen Stille?

Es ist schwierig, das in Worte zu fassen. Vielleicht ist es vergleichbar mit einem geheimnisvollen Brunnen. Still sein, die eigenen Gedanken für einen Moment lassen, aufmerksam und offen da und hier sein, zuweilen etwas von einer umfassenden Wirklichkeit erahnen – und nachher überraschend frisch wieder in den aktiven Alltag eintauchen.

### Wann empfinden Sie Glück?

Es gibt viele Momente des Glücks im Alltag. Wenn ein Problem oder ein Konflikt überraschend gelöst werden kann. Wenn im gemeinsamen Gespräch neue Erkenntnisse aufblitzen. Ganz grundsätzlich: wenn sich heilende, befreiende und Zukunft ermöglichende Erfahrungen oder Einsichten ereignen.

### Hegen Sie einen Traum?

Ich teile den alten biblischen Traum, dass aus Schwertern Pflugscharen werden...



### Angaben zur Person

Name: Annette Keller

Jahrgang: 1961

Berufsbezeichnung: Direktorin Justizvollzugsanstalt Hindelbank

## Schreiben wollte ich schon immer

### Mein Leben würdigen

Tausend Geschichten ruhen in unserer Erinnerung und warten darauf, geweckt zu werden. Jede Geschichte ist einmalig, birgt Schätze, die für uns selbst und für spätere Generationen wertvoll sind. Schreibend gehen wir auf Spurensuche, was uns im Leben wichtig war und was heute für uns bedeutungsvoll ist. Wir erkennen, was uns stark gemacht hat und was wir heute brauchen, um Freude und Glück im Alltag zu empfinden. Das persönliche zweckfreie Schreiben ist Meditation und ein Weg zu uns selbst, zu unserem Fühlen und Denken. Mit Hilfe kreativer Schreibmethoden wird es Ihnen gelingen, Ihre Erinnerungen mühelos in Geschichten zu verwandeln. Das kann der Anfang eines Lebensbuches sein.

**Teilnehmende** Frauen und Männer, die Freude am Schreiben haben.

**Zielsetzung** Teilnehmende befassen sich mit ihren Erinnerungen und stellen fest, wie reich ihr Leben ist. Sie schlagen eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart, verfestigen ihre Schreibfreude und erkennen das Potential an Lebenshilfe und Lebenskraft.

**Kursdaten** 7.–8. Januar 2017  
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 6–12

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Rosemarie Meier-Dell'Olivo, Erwachsenenbildnerin und Ausbilderin FA, Schreibwerkstattleiterin, Buchautorin

## Achtsamkeit

### Momente von Ruhe und Leichtigkeit

Im Alltag flüchten wir oft vor dem, was in uns lebendig ist, indem wir Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken nicht wirklich Raum geben. In diesem intensiven Achtsamkeits-Wochenende erleben Sie, wie befreiend es sein kann, das Gegenteil zu üben: Wahrhaft hier, wahrhaft anwesend zu sein.

Am Samstag führen uns Body-Scan, achtsames Essen, sanftes Hatha-Yoga, Gehmeditation, Sitzmeditation und Gruppen-Austausch in die Praxis ein. Am Sonntag setzen wir die Übungen fort, teilweise im Schweigen.

**Teilnehmende** Angesprochen sind alle Interessierten, die die Methoden von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinns Programm «Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)» an sich ausprobieren möchten. MBSR richtet sich an alle, die Selbsterforschung betreiben und besser mit Stress und Schmerz umgehen lernen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Zielsetzung** Sie erholen sich, eröffnen sich neue Perspektiven und erhalten aufschlussreiche Einblicke ins bewährte, wissenschaftlich untersuchte Programm des MBSR. Sie ergreifen in der Folge allenfalls die Gelegenheit, einen regulären Acht-Wochen-Kurs zu besuchen.

**Kursdaten** 14.–15. Januar 2017  
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–14

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Marc Oberer, lic. phil., MBSR-Lehrer, [www.marc-oberer.ch](http://www.marc-oberer.ch)

## Schritte in die Stille

### Einführung in die Meditation

*Schritte in die Stille. Die grosse Schule der Meditation*, so lautet der Titel eines wegweisenden Buches von Peter Wild. In ihm bietet er eine Orientierungshilfe für eine langjährige Meditationspraxis. Eine solche Praxis beginnt mit ersten, sorgfältigen Schritten, und diese bietet das Einführungswochenende an. Das Seminar informiert – und setzt in die Praxis um – über die Grundschrte der Meditation, die unterschiedlichen Formen der Meditation und die Deutungsmöglichkeiten der Erfahrungen während der Meditation. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kontemplation (im Sitzen und im Gehen).

**Teilnehmende** Männer und Frauen, die eine methodische Meditationspraxis kennenlernen oder ihr Meditieren vom Zufälligen befreien möchten.

**Zielsetzung** Jede Meditation ist eine Mischung von methodisch eingeübten Schritten und von geschenkten Erfahrungen. Das Seminar beschäftigt sich vor allem mit den lernbaren methodischen Schritten und sensibilisiert für die feine Differenz zwischen Ablenkung und Geschenk. Das Seminar vermittelt Sicherheit für die persönliche Meditationspraxis.

**Kursdaten** 10.–12. März 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12–20

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Peter Wild, Theologe, Germanist, Religionswissenschaftler, Autor, in der Erwachsenenbildung tätig: Meditations- und Heilseminare, Mystik, interreligiöser Dialog, Stressprophylaxe

## Tanz des Lebens

### Solide Strategien, um das innere Gleichgewicht zu wahren

In jedem Augenblick unseres Lebens suchen wir wie bei jedem Schritt unser Gleichgewicht. Zugleich wird dieses Gleichgewicht im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt: Unvorhergesehene Ereignisse, unerwartetes Verhalten anderer Menschen, eigene hinderliche Gewohnheiten und anderes mehr tragen dazu bei.

Wenn einseitige Denk- und Verhaltensmuster gepflegt werden, bleibt kostbare Energie gebunden, zum Beispiel in Spannungen und in Ängsten. Wer dem Leben indes Raum lässt und sich in Bezug auf Extreme zurückhält, weil er innere Leitlinien kennt, gewinnt Zugang zu schöpferischen und heilenden Energien. Er ist entspannt, zufrieden und fühlt sich sicher.

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Strategien für die heilsame Bewegung zum Gleichgewicht. Einfache praktische Vorgehensweisen werden geübt, um mental, emotional, spirituell und körperlich-energetisch zur Mitte zu finden und so den eigenen Weg trittsicherer zu gehen.

**Teilnehmende** Menschen, die aktiv eigene Ausgewogenheit anstreben wollen.

**Zielsetzung** Wissen und Vertrauen, das eigene Gleichgewicht immer wieder finden zu können.

**Kursdaten** 25.–26. März 2017  
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12–14

**Kursgeld** Fr. 210.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

#### Leitung



Gion Chresta, Naturwissenschaftler, Erwachsenenbildner und Berater in der Führungsentwicklung, Supervisor, Qi Gong-Lehrer, Autor («Die 7 Lebens-Fragen»), [www.gion-chresta.ch](http://www.gion-chresta.ch)

## Mehr Zeit mit Zen

### Achtsamkeit, Konzentration und Beruhigung der Emotionen

Der Kurs übernimmt die Form eines Zazen-kai und leitet an zur Zen Meditation. Ziel ist die Vertiefung der persönlichen Meditationspraxis. Es geht einerseits um die Einübung des Zen als Haltung beim Sitzen (auf Stuhl, Hocker oder Sitzkissen), bei der Tiefenatmung, in der Konzentration und der Beruhigung von Gedanken und Emotionen. Andererseits suchen wir «mit Anfängergeist» eine eigene meditative Praxis für den Alltag.

**Teilnehmende** Angesprochen sind AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die über ein Wochenende in einer Gruppe Zazen üben möchten.

**Zielsetzung** Ziel ist ein Rhythmuswechsel vom gestressten Alltag in einen Zustand innerer Ruhe. Manchmal ist der Zen-Weg mit einem Tauchvorgang zu den tieferen Dimensionen des Lebens zu vergleichen, manchmal mit dem Warten auf einen aufsteigenden, hellen Moment im Leben.

**Kursdaten** 21.–23. April 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–18

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Hans-Peter Dür, Dr. theol., Paartherapeut. Seit 1990 Leiter von Zen-Wochen, in Zusammenarbeit mit Taiun Matsunami, Abt von Ryosen-an im Daitoku-ji Kloster in Kyoto.



## Kreistänze zum Jahresanfang

### Sieben Farben hat das Licht

Lothar Zenettis Lied spricht mich an:

«Sieben Farben hat das Licht,  
will die Nacht vertreiben.

Sieh es an! Sieh es an und  
fürcht dich nicht.

Soll nicht finster bleiben.»

Im bewegten Miteinander entfalten die einzelnen Tänze ihren Charakter, ihre Farbe. Melodie und Rhythmus, Schrittmuster und Gebärden beeinflussen sie. Ebenso wirken aber auch die Tanzenden mit durch ihre einmalige tänzerische Gestaltung und ihr Zusammenspiel im Kreis. Nie ist ein Tanz gleich, auch nach vielen Wiederholungen lassen sich neue Nuancen und Farbtöne entdecken. Ja, das wiederholende Tanzen vertieft das Erleben und ermöglicht erst, dass die Farben zu leuchten beginnen. Und so kann es geschenkt geschehen, dass Finsternis hell wird und Angst weicht.

**Teilnehmende** Frauen und Männer aller Altersstufen, mit Freude an Musik und Bewegung und Lust am gemeinsamen Prozess.

**Zielsetzung** Kreistänze aus verschiedenen Traditionen und Stilrichtungen erarbeiten, üben und vertiefen, Ergänzung durch weitere meditative Elemente.

**Kursdaten** 14.–15. Januar 2017  
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–20

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Rita Kaelin-Rota, Familienfrau, Leiterin von Kreistänzen von meditativ-sakral bis traditionell (Gabriele Wosien, u. a.), Meditationsleiterin (Peter Wild)

## Gruppe Atem Klang – Frühling

**Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird  
(Kursreihe von 6 Vormittagen)**

Die Arbeit gestaltet sich vorwiegend aus Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS), ergänzt durch Klang und Stimme. Atem- und Empfindungsübungen: Die Atem- und Empfindungsarbeit erschliesst unsere Körperräume und unsere Seele wird berührt. Empfindung ist das JA zu mir und das JA zur geistigen Kraft in mir. Wir werden durchlässig für die tiefe Erfahrung unseres Seins und Werdens. Die Ruhe der Übungen ermöglicht uns, in unserer Tiefe anzukommen und transparenter zu werden, dadurch können auch innere Prozesse zur Klärung kommen. Die Übungen finden im Liegen, Sitzen oder Stehen statt. Klang als Mittel zur Wandlung und Nahrung: Der Klangraum unserer Stimme ist unser beseelter Körper. Werden unsere Zellen von Klang und Stimme berührt, können sich Stagnation und Kristallisation lösen, das heisst, wir werden mehr zu dem, was wir wirklich sind. Das individuelle, feine Forschen mit Stimme und Klang schliesst den Vormittag ab. Atem, Stille und Klang helfen uns auf dem Pfad der Empfindung und der Erkenntnis.

**Teilnehmende** Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Zielsetzung** Durch tiefes Entspannen kommen wir in eine nährende Ruhe, innere Verarbeitung und Erkenntnisse werden möglich, mit neuer Kraft können wir danach in den Tag schreiten.

**Kursdaten** 3./10./17./24./31. März, 7. April 2017  
jeweils Freitagvormittag 09.00 bis 10.20 Uhr oder 10.30 bis 11.50 Uhr  
(Zeit bitte bei der Anmeldung angeben)

**Teilnehmerzahl** 2 Gruppen à 7–12

**Kursgeld** Fr. 210.– (für die ganze Reihe)  
(Die Atemarbeit wird möglicherweise von der Krankenkassen-Zusatzversicherung übernommen.)

**Leitung**



Verena-Barbara Gohl, Atem- Körpertherapeutin, Einzelarbeit in Zürich und Rifferswil, fortlaufende Gruppen und Seminare, [www.atem-körper-klang.ch](http://www.atem-körper-klang.ch)

## Oberton-Gesang

### Das sphärische Spektrum der Stimme entdecken

Beim Obertonsingen entsteht ein wunderbares, unirdisch anmutendes Gewebe aus Klängen mit weichsamartigen Tönen oder flötenartigen, silberhell klingenden Melodien: mehrstimmiger Gesang aus einer Kehle! Obertöne singen lernen und üben ist weit mehr als eine neue Gesangs-Technik erlernen. Es ist ein Weg zu innerer Achtsamkeit und tiefer Ruhe. Diese sphärischen Klänge werden seit alters her ihrer meditativen und heilenden Wirkung wegen hoch geschätzt.

Die Erkundung von Obertönen in der eigenen Stimme schärft das Ohr und öffnet die Resonanzräume, welche auch zu einer klaren und wohlklingenden Sing- und Sprechstimme führen. Plötzlich geht auch im «normalen» Singen und Sprechen die Sonne auf und viel mehr Klangfarben stehen zur Verfügung. Wir beschäftigen uns mit:

- Der Körper als Klanginstrument
- Vokalabfolgen und Obertonreihen
- Verschiedene Obertontechniken – was passt zu mir und meiner Kehle?
- Präsenz im Ton – Klang-Meditation

**Teilnehmende** Für Menschen, die neugierig sind auf neue Klangfarben und Töne in ihrer Stimme. Als Vorkenntnisse ist es vorteilhaft, wenn Sie Töne in einer Gruppe mitsingen können.

**Zielsetzung** Sie erfahren Ihre Stimme als Instrument und Weg zur Meditation und lernen Obertontechniken kennen zum selber weiter üben. In der Kirche Kappel erleben Sie die Klangräume im äusseren und den Zugang zu inneren Räumen. Dana Gita Stratil wird am Samstagabend in der Kirche eine Kostprobe ihrer Gesangskunst geben. Gäste sind willkommen.

**Kursdaten** 7. – 9. April 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12 – 16

**Kursgeld** Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

#### Leitung



Dana Gita Stratil, Sängerin, Obertonsängerin, Musiktherapeutin, Stimmtrainerin und Personal Coach; intensive Yoga- und Meditationserfahrung, [www.stimmeundklang.ch](http://www.stimmeundklang.ch)

## Meditative Kreistänze

### Aus der Erdschwere dem Licht entgegen

Einfache, besinnliche und fröhliche Tänze aus verschiedenen Kulturkreisen tragen uns durch die Passionszeit, dabei finden unsere Füße den Weg aus der Schwere zum Licht. Innerlich und äusserlich bewegt uns die zarte Kraft des Frühlings und die Kraft der Auferstehung.

**Teilnehmende** Eingeladen sind Frauen und Männer, die gerne tanzen!  
Tanzerfahrung ist nicht nötig.

**Zielsetzung** Der Kreis um die gemeinsame Mitte verbindet und führt in die Stille.  
Die Musik bewegt und lädt ein zur Begegnung mit mir und den anderen.

**Kursdaten** 9. April 2017  
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–20

**Kursgeld** Fr. 90.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

**Leitung**



Annekäthi Aerni, Pflegefachfrau, Ausbildung in Meditativem Tanz und Körperarbeit

## Die Vesper nach Benedikt von Nursia

«Dixit Dominus. – Der Herr sprach.»

«Obsculta – Höre»: Das ist das erste Wort der Regel des Benedikt von Nursia, nach der sich auch in Kappel 350 Jahre lang das klösterliche Leben richtete, vor allem das Stundengebet. Im Kapitel 18 legt Benedikt u.a. fest, welche Psalmen zur Vesper zu singen sind. Als erstes erklingt Psalm 109: «Dixit Dominus. – Der Herr sprach.» Nach Benedikts Ordnung wird das monastische Abendgebet bis heute in den Klöstern der benediktinischen Tradition gefeiert, aber auch in vielen Communities und Gemeinden. Gott spricht, der Mensch hört, der Mensch singt hörend Psalmen und leiht Gott auf diese Weise seine Stimme. Im letzten Schein der Abendsonne versammelt sich der Konvent, um sich im scheidenden irdischen Licht noch einmal des Himmlischen Lichtes zu vergewissern: Christus, der über der Nacht thront und ihr gebietet.

**Teilnehmende** Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die am gesungenen Gebet in Gestalt des Gregorianischen Chorals und klösterlicher Lebensweise interessiert sind.

**Zielsetzung** Zielsetzung des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele der 1000-jährigen St. Galler und Einsiedler Tradition, gesungen nach altem Brauch, auswendig und nach Noten. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein und werden die lateinische Vesper in der Klosterkirche singen und voraussichtlich im Sonntagsgottesdienst der Gemeinde mitwirken.

**Kursdaten** 28.–30. April 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

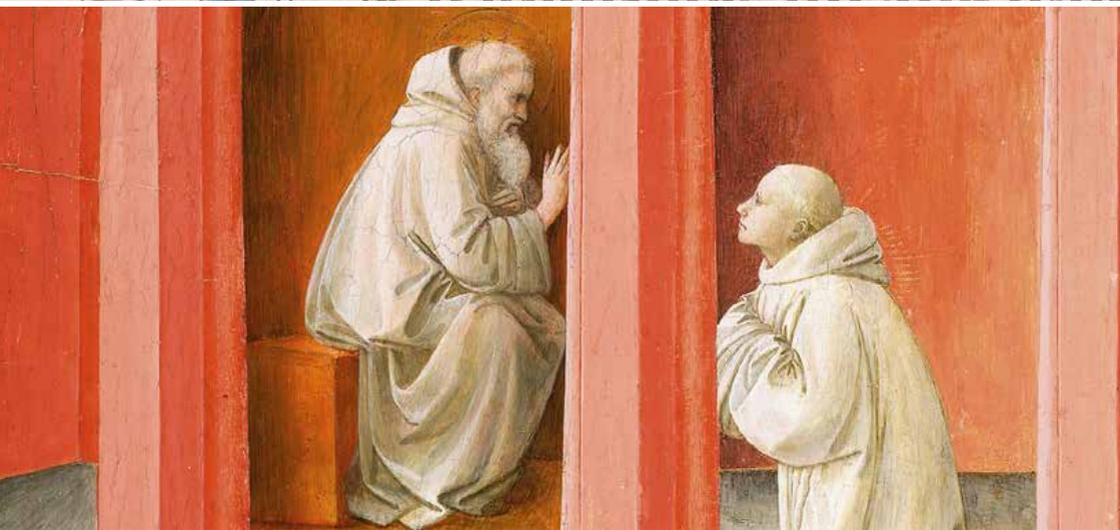
**Teilnehmerzahl** 12–15

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Christof Nikolaus Schröder, Theologe und Kirchenmusiker, Akademischer Mitarbeiter der Uni Heidelberg  
[www.canto-gregoriano.de](http://www.canto-gregoriano.de), [niko.schroeder@cos.uni-heidelberg.de](mailto:niko.schroeder@cos.uni-heidelberg.de)



## Offenes Singen

### Mit Singen Leichtigkeit gewinnen

Das Singen ist spürbar mit dem Atem verbunden. Gemeinsames Singen stärkt das Bewusstsein für das Miteinander: Die Stimmen verweben sich zum Klangteppich, wir fühlen uns getragen. Nicht das Können steht beim Offenen Singen im Vordergrund, sondern der Wunsch, der Seele eine Stimme zu geben, um mit Gott in Verbindung zu treten.

**Daten** An jedem Mittwoch von 17.00 bis 17.50 Uhr in der Klosterkirche (ausgenommen Schulferien).

**Anmeldung** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme kostenlos.

**Leitung**  Christof Menzi, Gemeindepfarrer Kappel am Albis



## LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg

Ein Tag gemeinsam unterwegs im Schweigen

Natur und Spiritualität. Bewegung und Besinnung.  
Das Angebot «LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg» bringt beides zusammen.

**Datum** Samstag, 8. April 2017

**Treffpunkt** 09.00 Uhr beim Offenen St. Jakob, der Kirche am Stauffacher

**Ziel** Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis

**Laufzeit** 6 bis 6½ Stunden. Ankunft in Kappel um etwa 17.30 Uhr.  
Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Gutes Schuhwerk unerlässlich.

**Verpflegung** Bitte nehmen Sie ein Picknick, Zwischenverpflegung und Getränke für unterwegs mit.

**Anmeldung** Fürs Pilgern ist keine Anmeldung erforderlich.

**Kosten** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Informationen** Pilgerzentrum St. Jakob, Tel. 044 242 89 15  
(oder Kloster Kappel, 044 764 88 10)

**Hinweise** Im Kloster Kappel besteht die Möglichkeit, am Abendessen (18.15 Uhr) teilzunehmen, oder für eine Nacht zu bleiben. Anmeldung dazu bis jeweils spätestens 10.00 Uhr.



## Vorschau Mai bis Oktober 2017

### Spiritualität

Hochsensibilität und Selbstmitgefühl	S. Collins-Tracey	6. – 7.5.2017
Eros, der grosse Liebesweg	A. Berner	6. – 7.5.2017
Shibashi Qi Gong	B. Lehner	19. – 21.5.2017
Kontemplation – Da sein in Stille	E. M. Jodl	19. – 21.5.2017
Altwerden für Anfänger	A. Römer	19. – 21.5.2017
Yoga & Meditation	N. Romancuk	26. – 28.5.2017
Bruder Klaus – Gott als Rad	P. Wild	26. – 28.5.2017
Kappeler Klostertage	Kappeler Freundeskreis	30.6. – 3.7.2017
Tai Ji – achtsam im Leben	Ch. Endress	30.6. – 2.7.2017
Singen – Klang – Spiritualität	Ch. Menzi	18. – 20.8.2017
Filmbesinnungswochenende	P. Stutz	15. – 17.9.2017
Yoga & Meditation	N. Romancuk	29.9. – 1.10.2017

### Heilkraft des Glaubens

In der Wurzel liegt die Kraft	H. Meyer-Patzelt	23. – 25.6.2017
Heilend berühren	E. + R. Timm	26. – 27.8.2017

### Musik und Bewegung

Start Atem Klang – Sommer	V.B. Gohl	5.5.2017
Chortage Auffahrt	M. J. Frey	25. – 28.5.2017
Tanztag	R. Kaelin-Rota	11.6.2017
Yoga & Singen	A. Croce + B. Keller	16. – 18.6.2017
LAufmerksamkeit: Pilgern		1.7.2017
Kappeler Singwoche	E. Rüegg	16. – 22.7.2017
Start Atem Klang – Herbst	V.B. Gohl	25.8.2017
HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave	8. – 10.9.2017
Feldenkrais	M. Lacina	8. – 10.9.2017
Tanztag	A. Aerni	11.9.2017
Der Gregorianische Choral	Ch. N. Schröder	13. – 15.10.2017
Gregorianik	D. G. Stratil	27. – 29.10.2017
LAufmerksamkeit: Pilgern		28.10.2017

Siehe auch [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)



## arbeiten

34 . . . an der Arbeit

36 angetroffen im Kloster Kappel

37 Erfahrung und Dialog

42 Gestalten

## ... an der Arbeit: Noah Vetter

Seit dieser Gartensaison leuchten ihre hellgrünen Leibchen fröhlich zwischen den Blumen- und Gemüsebeeten: Sie sind die Arbeitskleidung der Mitarbeitenden der «zuwebe», einer führenden Institution im Kanton Zug, die Menschen mit einer geistigen oder psychischen Beeinträchtigung im Arbeiten und Wohnen begleitet. Es ist für das Kloster Kappel eine grosse Freude, dass zwischen dem Verein «zuwebe» und dem Kloster Kappel eine Kooperation über die Kantonsgrenze hinweg für 2016 zustande gekommen ist und zwischen fünf und zehn Personen im Garten eine Arbeit in und mit der Natur gefunden haben.

Einer davon ist Noah Vetter, 20-jährig. Er ist gerade daran Blumensträusschen für die Gemüseboxen derjenigen Kunden zusammenzustellen, die jeden Freitag ihre Gemüsebox mit dem saisonalen Gemüse in der Klostergärtnerei abholen.

Noah Vetter hat als ausgebildeter Betriebspraktiker in der Reinigung gearbeitet, bevor er von seinem Betreuer angefragt worden ist, ob er gerne im Garten arbeiten würde. Der Schnuppertag gefiel ihm so gut, dass er geblieben ist und auch nach einem Schnup-

permonat immer noch gerne im Garten arbeitet.

Es gefällt ihm, die deutschen und lateinischen Namen der Pflanzen kennenzulernen und freut sich am Wachsen des Gemüses. Schon während seiner Betriebspraktikerlehre im «Maihof» in Zug hat er Interesse daran gehabt, die Namen der Sträucher und Gehölze, die zu pflegen waren zu lernen. Während dreieinhalb Tagen arbeitet er im Garten, an einem Tag bildet er sich im Wohntraining weiter und hofft, nächsten Sommer das Diplom für bestandenes Wohntraining entgegenzunehmen. Er wohnt in einer Wohngemeinschaft mit sechs Personen, sie trainieren das eigenständige Wohnen mit allem, was dazu gehört. Für seinen beruflichen Weg hat er auch schon weitergehende Vorstellungen: Er möchte sich mehr in Floristik weiterbilden. Es gefällt ihm, mit Zweigen und Blumen schöne Arrangements zu gestalten, und sein Wissen von den lateinischen Namen zu vertiefen.

Wenn die Gartensaison draussen zu Ende ist, so bleiben einige der Mitarbeitenden und bereiten in- und ausserhalb der Gartenhäuser die nächste Saison vor.



## Angetroffen im Kloster Kappel

Josua Hanselmann, Jg. 1918, Rentner, ehemaliger Bahnhofsvorstand

### Was hat Sie ins Kloster Kappel geführt?

Die Kirchgemeinde Wartau-Gretschins hat als Ziel für ihre diesjährige Seniorenreise das Kloster Kappel ausgewählt. Weil ich noch nie hier war, habe ich mich trotz meines hohen Alters angemeldet!

### Wie erleben Sie unser Seminarhotel?

Es waren viele Gäste beim Mittagessen im Klosterkeller, das Haus ist offenbar gut besucht und das Essen war sehr gut.

### Gibt es etwas, das Ihnen besonders gefällt?

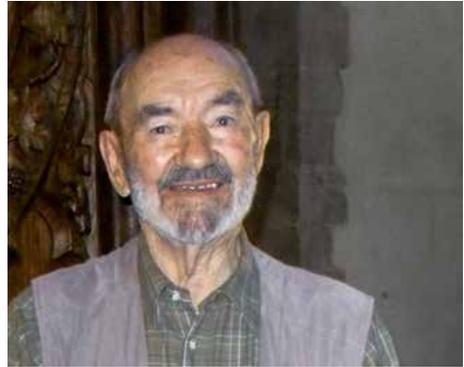
Mir gefielen sofort der Kreuzgang mit dem neuverbauten Holz und die beiden Durchgänge zum Kirchenschiff aus Eichenholz neben den Mönchsstühlen.

### Was ist Ihnen aus der Geschichte des Hauses besonders in Erinnerung geblieben?

Leider höre ich nicht mehr sehr gut, sodass ich nicht alles verstanden habe. Ich werde es noch nachlesen. Aber die Geschichte von der Kappeler Milchsuppe hatte ich noch aus der Schulzeit in Erinnerung, auch die Umstände des Todes von Zwingli.

### Wie wirkten unsere Tagzeitengebete auf Sie?

Unser Pfarrer hat mit uns ein eigenes Tagzeitengebet gefeiert, und mit seinem Alphorn gespielt. Die Akustik war sehr eindrucksvoll.



### Was wird Ihnen aus unserem Haus in Erinnerung bleiben?

Alles! Ich war das erste Mal hier, und habe diese eindrucksvolle Anlage das erste Mal gesehen, ausserdem haben wir einen sehr sonigen Tag erwischt. So konnten wir auch noch ein Dessert auf der Terrasse geniessen.

### Welchen Bezug haben Sie zu Kirche und Religion?

In meiner Jugend schickte mich meine Mutter noch zur Kirche, später ging ich von selbst. Ich habe den Kontakt durch mein ganzes Leben behalten, auch zusammen mit meiner verstorbenen Frau. Heute lasse ich mich, wenn es die Gesundheit zulässt, vom Kirchenbus abholen. Ich verfolge aber auch am Fernsehen den Gottesdienst oder höre am Radio die Predigt. Unser Pfarrer ist übrigens ein Grossneffe von mir.

## Was will ich – was ist wichtig?

### Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung

Wir leben nur einmal. Und dieses eine Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um es zu vertrödeln und um gelebt werden, statt es sinnvoll zu gestalten. Der Jahresbeginn eignet sich optimal, um die innere und äussere Ausrichtung zu prüfen und neu zu bestimmen. Der Blick zurück und nach vorne ist Voraussetzung für ein erfülltes Leben, für gelingende Übergänge und für ein inspiriertes, kreatives Wirken. Ganzheitliche Standortbestimmung umfasst die Würdigung des Vergangenen, die bewusste Gestaltung der Übergänge, die realistische Einschätzung der eigenen Ressourcen, das Fokussieren auf sinnvolle Ziele und Werte sowie die Öffnung hin auf Neues und Unbekanntes.

Der Kurs bietet hilfreiche Werkzeuge, um später auch ohne Begleitung den eigenen Standort zu bestimmen.

Elemente des Kurses: thematische Impulse, Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen, Meditation und Zeiten der Stille.

**Teilnehmende** Jedefrau und jedermann

**Zielsetzung** Kennenlernen von verschiedenen Hilfsmitteln, um auch später in Eigenregie einen qualifizierten Rück- und Ausblick durchzuführen.

**Kursdaten** 6.–8. Januar 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–15

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Lukas Niederberger, kath. Theologe, Publizist, Geschäftsleiter SGG, Autor «Die Kunst engagierter Gelassenheit», «Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft», «Kleine Bet-Lektüre. Eine Anleitung für Gläubige, Suchende und Zweifler».

## «Timeout statt burnout»

### Die kurze Auszeit mit langer Wirkung – für Männer

Tempo und Druck in der 24-Stunden-Gesellschaft fordern uns bis zum «geht nicht mehr». Zudem ist die Männerrolle im Wandel. Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. So laufen wir Gefahr, zu «Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen» und rasch ausbrennen – «burnout». «Timeout» im Sport heisst: Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Verschnaufrunde, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien. Die Herausforderung für Männer besteht heute vor allem darin, sich trotz hoher Belastungen regelmässig Auszeiten zu gönnen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu realisieren.

**Teilnehmende** Männer aller Alter besuchen dieses Seminar seit 2002.

**Zielsetzung** Impulse aus der Stress- und Männerforschung. Persönliche Standortbestimmung zwischen «Arbeits-, Familien- und Eigenwelt». Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und Körperübungen. Entwicklung konkreter «Timeout-Formen» für den Alltag.

**Kursdaten** 3.–4. März 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Samstag, 17.00 Uhr

**Teilnehmerzahl** 10–14

**Kursgeld** Fr. 180.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

#### Leitung



Christoph Walser, Theologe, Coach ZIS, Sexualberater AS, ist freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

## Polen: Geschichte – Kultur – Religion

### Das unbekannte Polen kennenlernen und verstehen

Polen – ein weites Land mit grosser, oft auch trauriger Geschichte. Von diesem Land wissen wir wenig, da es lange hinter dem «eisernen Vorhang» war. Wir wollen uns in diesem Seminar mit der Geschichte der Polen, der Deutschen und der Juden in diesem Stück europäischer Erde befassen. Wir lernen seine Kirchengeschichte kennen, die Geschichte eines Nebeneinanders von Deutschen und Polen, von Evangelischen und Katholiken; wir hören von Vertreibung, Grenzverschiebungen und verstehen das gastfreundliche, ein wenig konservative Land besser.

**Teilnehmende** Menschen mit Interesse an Polen, an Geschichte, an Religion, Sprache und Politik.

Zu diesem Seminar besteht auch die Möglichkeit, an einer Reise nach Polen mit den Kirchgemeinden Knonau und Wipkingen teilzunehmen (von 4.–14. Mai 2017; Reiseleitung des Kursleiters; Flyer bei ihm erhältlich), dies als Ergänzung zum Seminar.

**Zielsetzung** Ein Land besser kennenlernen und verstehen; Lust, Polen zu bereisen und mit anderen Augen zu sehen, die Verknüpfungen von Geschichte, Mentalität, Religion und Gegenwart verstehen.

**Besonderes** In Verbindung mit einer Gemeindereise nach Polen von 4.–14. Mai 2017 durch die Kirchgemeinden Knonau und Wipkingen, Anmeldungen und Auskunft beim Kursleiter schon jetzt möglich; thomas.maurer@zh.ref.ch; Tel. 044 767 07 32

**Kursdaten** 11.–12. März 2017  
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12–20

**Kursgeld** Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Thomas Maurer, reformierter Pfarrer in Knonau und Zürich-Wipkingen, Studium der Theologie in Basel, Zürich, Montpellier und Göttingen, Mitglied der Zürcher Kirchensynode

## Das Zwei mal Eins der Liebe

### Kollaboration und emotionale Intimität in der Paarbeziehung

Im Zentrum steht die Paarkommunikation, deren wiederkehrende Muster und die vermeidbaren Kommunikationsfehler. Auf einer tieferen Ebene stellt sich allen Paaren die Frage: Überlebt unsere Liebe? Wie können zwei Menschen Persönlichkeiten bleiben, und sich zugleich als Paar weiterentwickeln? Wie kommt es zu einer gemeinsamen (konfrontativen) Allianz? Im Kurs erlernen die Paare unter Begleitung von erfahrenen Coaches neue Strategien und Kompetenzen im Umgang mit wiederkehrenden Mustern. Elementare Regeln der Paarkommunikation werden in einem privaten, geschützten Raum eingeübt. Die Schwerpunktthemen sind: die Regeln der Paar-Kommunikation, emotionale Intimität und der Aufbau einer wohlwollenden Kollaboration.

**Teilnehmende** Jüngere und ältere, neugierige und erfahrene Paare, die Anregungen zur Paarkommunikation suchen und alte Beziehungsmuster auflösen möchten. Wenn Sie gegenwärtig heftige Konflikte haben oder sich sehr erschöpft fühlen, klären Sie bitte die Frage der Teilnahme mit dem Kursleiter (Tel. 062 777 30 60) ab.

**Zielsetzung** Wir vertiefen diese Themen:

- Die Grundregeln der Paarkommunikation
- Kommunikationsfehler und deren Überwindung.
- Erkenntnis von wiederkehrenden Paarmustern
- Auflösung von Verstrickungen und couragierte Kollaboration
- Austausch über den Zusammenhang von emotionaler Intimität und Sexualität

**Kursdaten** 25.–26. März 2017  
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 8–10 Paare

**Kursgeld** Fr. 560.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

#### Leitung



Hans-Peter Dür,  
Dr. theol., Paartherapeut,  
[www.praxisfuerpaare.ch](http://www.praxisfuerpaare.ch)



Melanie Bischofberger-Wirz,  
Familien-Mediatorin IEF,  
weitere liz. PaarberaterInnen



## Kalligrafie – Die römische Kapitalis

### Rhythmus und Proportion – eine zwei Jahrtausende gültige Ästhetik der Schrift

Die Römische Kapitalis ist ein mit Augenmass erschaffenes Alphabet, das in vielen Epochen der europäischen Schriftgeschichte eine solide Grundlage für neue Alphabet-Konzepte darstellte. Auf ihrer Basis entstehen auch noch im 21. Jahrhundert neue digitale Fonts.

Sie lernen die zeitlose Schönheit der Römischen Kapitalis kennen, indem sie sich mit ihr mit Pinsel, Feder und Bleistift schreibend und zeichnerisch auseinandersetzen.

**Teilnehmende** Menschen, die Schrift als Kulturgut schätzen und sich gerne gestalterisch mit ihr auseinandersetzen.

**Zielsetzung** Sie kennen das ästhetische Prinzip der Römischen Kapitalis und sind in der Lage, einzelne Buchstaben bis zur Vollendung zu schreiben und zu zeichnen; mit passender Präsentation bringen sie diese auch zur Geltung.

**Besonderes** Papier, Schreibwerkzeug und Schreibflüssigkeit stehen zur Verfügung. Die Materialkosten von Fr. 15.– sind direkt dem Kursleiter zu entrichten.

**Kursdaten** 10.–12. März 2017  
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 12–16

**Kursgeld** Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

**Leitung**



Hansulrich Beer, Bildhauer und Kalligraf, Fachlehrer. Auseinandersetzungen mit europäischen Schriftsystemen und mit Schriftgestaltung. Leiter der Kalligrafiewerkstatt Hittnau. Dozent an der Scuola di Scultura, Peccia TI [www.hansulrichbeer.ch](http://www.hansulrichbeer.ch)

## Frühlingserwachen zu Ostern

### Osterschmuck im Eingang oder für den Tisch

Wir gestalten mit natürlichen Zweigen, sowie blumigen & österlichen Akzenten eine einzigartige Dekoration.

Unter Anleitung der Event-Floristin des Klosters Kappel, bekommen Sie Tipps und gestalterische Ideen, mithilfe deren sie ein professionelles Oster-Werkstück gestalten. Anschliessend können sie es nach Hause nehmen, um sich an ihm zu erfreuen.

**Kursdaten** 8. April 2017  
Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

**Teilnehmerzahl** 8–15

**Kursgeld** Fr. 125.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)  
(Im Kursgeld inbegriffen sind Zweige für ein Nest oder eine österliche Schale, sowie Blumen und Pflanzen. Spezielle Accessoires wie Emu Eier sind nicht im Preis inbegriffen.  
Es besteht die Möglichkeit zu weiteren Arbeiten an Arbeitstischen, diese Kosten kommen je nach Materialverbrauch dazu und werden direkt an die Kursleiterin bezahlt).

**Leitung**



Jovanna Zollinger Blumeninspiration, florale Gestaltung, Adventskurse; [www.blumeninspiration.ch](http://www.blumeninspiration.ch), [www.aurasomablumen.ch](http://www.aurasomablumen.ch)

## Vorschau Mai bis Oktober 2017

### Erfahrung und Dialog

Sexualität & Liebe	K. + C. Jaermann Pfister	1. – 2.7.2017
Sexualität & Liebe	K. + C. Jaermann Pfister	9. – 10.9.2017
Durch die Füsse auf dem Weg zur Gesundheit	A. Croce	16. – 17.9.2017
Weiter kommen. Als Paar	S. Bardill/Ch. Arn	23. – 24.9.2017
Raum und Zeit für Sinnlichkeit	E. Bütler/B. Baumann	27. – 29.10.2017

### Gestalten

Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	2. – 4.6.2017
Das Beutelbuch	C. Flade	10. – 11.6.2017
Bibelschreib-Workshop	H. Beer	5. – 6.8.2017
Zeichnen	M. Watta	30.9. – 1.10.2017

Siehe auch [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)



## feiern

46 Musik und Wort

49 Reformationsjubiläum

50 Einkehrtage / Raum für die Seele

51 Führungen

## Musik und Wort

**Den Sonntag besinnlich ausklingen lassen mit Musik und literarischen Texten. Sich vom Miteinander von Musik und Wort überraschen lassen.**

**Januar** Neujahr – Sonntag, 1. Januar 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
«Saitenzauber». Die **Hackbrettformation Anderscht** mit Andrea Kind und Fredi Zuberbühler, Hackbrett sowie Roland Christen, Kontrabass und Gast: **Bettina Boller, Violine** (ver)föhren auf ihre Weise – eben anderscht – ins neue Jahr: Auf über 100 Saiten werden Werke von Bach, Vivaldi, Giger, Piazzolla, Jazz- und Volksmusikarrangements sowie Eigenkompositionen gespielt. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Sonntag, 29. Januar 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
**Ensemble A Cinque Voci**: «In Gottes namen fara wir – Pilgermusik aus dem Mittelalter und der Renaissance». Melancholische Abschiedsgesänge, freudige Tänze, Gebete und Lobgesänge an Sankt Jakob, begleitet von Instrumenten und pointierten Texten, föhren das Publikum auf eine spannende Reise in die Vergangenheit, immer näher zum Grab des Apostels – Santiago de Compostela. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

**Februar** Kein «Musik und Wort»  
Das Kloster Kappel ist infolge Umbau geschlossen.

**März** Sonntag, 5. März 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
**Carl Machado (trumpet), Elisabeth Berner (piano), Axel Kühn (bass)** und **Jonathan Günak (drums)** improvisieren in ihrem Programm «jazz-psalmodie» über Kirchen- und Psalmlieder. Im Zentrum steht eine Komposition zu Psalm 23 «Der Herr ist mein Hirte». Die melodiösen und meditativen Jazzbearbeitungen stammen aus der Feder der Bandleaderin. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Sonntag, 26. März 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
Baden-Baden im Sommer 1865: Der hamburgische Komponist hat sich, wie immer im Sommer, in einer eher bescheidenen Wohnung eingenistet, im Vorort Lichtental nahe am Wald und fern vom Treiben der Kurgäste gelegen. Auf einem seiner geliebten morgendlichen Waldspaziergänge fällt Brahms das Thema zum ersten Satz des Trios ein...Trio Es-Dur für Horn, Violine und Klavier Op. 40 gespielt von: **Sarah Kilchenmann (Violine), Jessica Frossard (Horn), Minako Matsuura (Klavier)**. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

**April** Karfreitag, 14. April 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
Alte Keltische Weisen neu interpretiert zum Thema «Vom Dunkel ins Licht». Die Schatztruhe von **Celtic Treasures** (Silke Sada Dyk, Gesang, Bodhran; Nutan Manuela Bloch, Gesang, Gitarre; Stefanie Haller, Harfe; Roman Haller, Flute, Irish Whistles, Uilleann-Pipes, Percussion) ist reichlich gefüllt mit Irischen, Schottischen und Keltischen Weisen. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Ostersonntag, 16. April 2017, 17.15 Uhr (Klosterkirche)  
**Toggenburger Klangquartett** (Sonja Lieberherr-Schnyder, Sängerin, Naturjodlerin; Peter Roth, Gesang, Hackbrett, Klavier; Ueli Ammann, Halszither, Gitarre und Ferdi Rauber, Gong, Obertongesang, Didjeridoo): Eine berührende Klangreise mit Obertongesang, Naturjodel, Gregorianik, Gospel und Blues im Dialog mit Lesungen von Pfr. Markus Sahli

Sonntag, 30. April 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)  
Das **Ensemble Crescendo** (Dmitry Daniel Askerov, Violine ; Anna Dorothea Mutterer, Violine ; Hiwote Tadesse, Viola und Alja Mandic, Cello) spielt «Ideale, Jugend, Liebe». Werke von Beethoven, Mendelssohn und Schostakowitsch. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Im Anschluss an die Abendmusik hält das Klostercafé diverse hausgemachte Köstlichkeiten für die Gäste bereit.

An Karfreitag und Ostern besteht die Möglichkeit zum Abendessen mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert im Klosterkeller. Drei Menüs stehen zur Auswahl: Fleisch, Fisch, vegetarisch (auf Voranmeldung). Kosten: Fr. 32.–. Bitte anmelden.

Spezialarrangement: Übernachtung von Sonntag auf Montag inkl. Frühstücksbuffet: Fr. 50.– pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer (Ausnahme: an Festtagen gelten die regulären Zimmerpreise).

## Vorschau Mai bis August 2017

### Jagdhornmesse 6. Mai 2017

Das *Jagdhornensemble.ch* spielt unter der Leitung von Sandro Pfister im Klangraum der Kirche Kappel die Komposition «Messe für die Heilige Idda von Toggenburg» des bekannten Komponisten und Organisten an der Hofkirche Luzern, Wolfgang Sieber. Er begleitet die Jagdhornbläser persönlich an der Orgel.

### Johannisnacht 17./18. Juni 2017

In der (fast) kürzesten Nacht unterwegs zum (fast) längsten Tag. Eine Pilgersternwanderung ins Kloster Kappel organisiert von den Kirchen Afoltern am Albis, Muri im Freiamt, Oberrieden, Wädenswil, Zug, dem Pilgerzentrum St. Jakob Zürich und vom Kloster Kappel.

### Auf den Wegen von Bruder Chluis Pfingsten, Samstag/Sonntag, 3./4. Juni 2017

Die Chlisterli-Kapelle erinnert an Niklaus von Flüe, der 1467 im Alter von 50 Jahren mit dem Einverständnis von Frau und Kindern Familie und Hof im Flüeli verliess, um sich als Einsiedler ganz Gott zu widmen. Aus Furcht vor dem Gerede der Leute versteckte er sich auf seiner Alp Chlisterli im Melchtal, bevor ihm vier Lichter den Weg in den Ranft wiesen. Auf einem Pilgerweg werden die Teilnehmenden vom Flüeli-Ranft zu Alp Chlisterli wandern. (In Planung)

### Niklaus von Flüe – 6. August 2017

#### AUGEN-BLICK

Im mobilen Pavillon erfahren die Besucher mehr zum Leben und Wirken von Niklaus von Flüe und können einen «AUGEN-BLICK» ungestört mit ihm teilen. Durch diesen Moment in Stille und Einsamkeit wird den Besuchern Raum geboten, in dem sich Fragen über das Leben auftun können. Dabei geschieht Erstaunliches... Der Pavillon tourt im Gedenkjahr 2017 durch die ganze Schweiz und macht im Sommer im Kloster Kappel halt.

### KlosterNacht – 25./26. August 2017

#### Liturgische Nacht

*Gott im Zentrum – Eine Nacht mit dem Radbild von Bruder Klaus*

Die Klosterkirche im Kerzenlicht – Singen – Feiern – Hören – Gehen durch die Nacht – Stille – Dem Tag entgegengehen – Morgenlob. Das ist unsere KlosterNacht. Dazu gehören die «Radbild-Klänge» des Trio Arte Rumori um 23.00 Uhr und 02.00 Uhr.



## ZÜRICH 500 JAHRE REFORMATION

### Europäischer Stationenweg

Genf, Basel, Bern, Chur, Lausanne, Neuenburg, Obertoggenburg und Zürich sind Teil des «Europäischen Stationenweges», der zwischen November 2016 und Mai 2017 mehr als 60 Orte in allen Teilen Europas verbindet. Der Stationenweg startet in Genf und endet in Wittenberg, dem Wirkungsort Martin Luthers.

Während jeweils 36 Stunden wird Halt gemacht: Die lokale Kirche lädt regionale und ökumenische Partner und die Bevölkerung zu einem Fest mit zahlreichen Veranstaltungen

ein, um lokale Beziehungen zur Geschichte der Reformation aufzuzeigen. Auch die Schweizer Städte präsentieren dabei ein buntes und faszinierendes Bild der Reformation zwischen Genfersee und Bodensee. Einige Elemente der acht Schweizer Stationen wandern anschliessend in die Lutherstadt Wittenberg zur «Weltausstellung Reformation», die im Rahmen des Reformationsjubiläums stattfindet. Die Reformationsstädte wollen auch elektronisch entdeckt werden – mit einer App für iOS und Android ab November 2016.

Mehr Infos: [www.zh.ref.ch/refjubilaem](http://www.zh.ref.ch/refjubilaem)



## Zur Quelle finden – Einkehrtage

Das Kloster Kappel bietet sich an für persönliche Einkehrtage. Sei es, um sich für eine konzentrierte Arbeit zurückzuziehen oder auch für einen Rückzug bei persönlichem Klärungsbedarf oder einfach um den Ort zu geniessen. Die Tagzeitengebete bilden einen wohltuenden Rhythmus im Tagesablauf. Daneben stehen Pfr. Markus Sahli und Pfrn. Elisabeth Wyss-Jenny für persönliche und seelsorgerliche Gespräche gerne zur Verfügung.

Die Atmosphäre des Hauses sowie die ansprechende Umgebung wirken sich positiv auf Seele und Geist aus, die Gemeinschaft im Gebet und am Tisch stärken auf ihre Weise.

Melden Sie sich und teilen Sie uns Ihre Bedürfnisse mit.



Markus Sahli, Pfr.  
Theologischer Leiter



Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.  
Verantwortliche Kurse

## Raum für die Seele

Ora et labora, beten und arbeiten. Dieses Leitmotiv gab der Zeit im Kloster Struktur und Rhythmus. Darin steckt ein tiefer Sinn, den wir in unserer hektischen Zeit wieder zu erahnen beginnen: die Ausrichtung auf die Aufgaben in der Welt gewinnt Sinn, Orientierung und Tiefe durch die Ausrichtung auf die letzte Wirklichkeit – auf Gott.

Die eigene Mitte finden durch die regelmässige Ausrichtung auf die Mitte allen Lebens. Das Kloster Kappel pflegt diese alte Kultur des christlichen Gebets in der heutigen Zeit mit einfachen und bewährten Formen.

Die Angebote sind öffentlich.

**Täglich** Täglich um 7.45 Uhr, 12.00 Uhr und 18.00 Uhr, sonntags 7.45 Uhr und 12.00 Uhr. Tagzeitengebet im Kapitelsaal. Die Gebete dauern 10–15 Minuten.

**Wöchentlich** Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr  
Abendmahlsfeier im Kapitelsaal

**Gottesdienst** Sonntag, 9.30 Uhr  
Gottesdienst im Zwinglisaal zusammen  
mit der Kirchgemeinde Kappel am Albis

## Führungen

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort mit einer langen Geschichte: Klöster und Zisterzienser, mittelalterliche Architektur und Kultur, Reformation und Schweizer (Konfessions-)Geschichte, Zürcher Wirtschafts- und Sozialgeschichte, die Anfänge der neuen Schweiz.

**Öffentliche Führungen** Jeden Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Amtshaus (Réception).  
Keine Anmeldung, keine Kosten

**Private Führungen** Nach Absprache bieten wir auch Führungen für Gruppen an.  
Kosten: Fr. 90.– pro Führung (bis ca. 25 Personen)

**Führungen für Schulen** Für Führungen im Rahmen des (Religions-)Unterrichts nehmen Sie bitte Kontakt auf mit unserer Theologischen Mitarbeiterin, Pfrn. Elisabeth Wyss-Jenny, Tel. 044 764 88 48, [elisabeth.wyss-jenny@klosterkappel.ch](mailto:elisabeth.wyss-jenny@klosterkappel.ch).

**Informationen** Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 88 10

**Tipp** Kombinieren Sie die Führung mit einem Mittagessen im Klosterkeller!  
(Reservation erwünscht)



## Treuebonus / Gästefonds / Spenden

### **Neu: Wir belohnen Ihre Treue!\***

Wir belohnen neu unsere treuen Kundinnen und Kunden! Wer fünf von unseren mehrtätigen Angeboten (Wochenendkurse, KlosterTage) besucht hat, erhält eine Gutschrift im Wert von Fr. 100.– beim Besuch eines weiteren Angebotes. Gültigkeit ab Februar 2014.

### **Gästefonds\***

#### **Alle sind willkommen ...**

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche soll das Kloster Kappel für alle Menschen offen sein. Die finanzielle Situation darf kein Hinderungsgrund sein, an einem Kurs teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einkehr ein paar Tage zurückzuziehen. Für Menschen mit einem Budget, das Ausgaben für Weiterbildung oder Ferien nur sehr beschränkt erlaubt, haben wir einen Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie also nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen. Frau Pfarrerin Elisabeth Wyss-Jenny wird gerne mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Ein Kurs als Geschenk\*** 10% Rabatt auf das Kursgeld bei Bestellung eines Geschenkgutscheins.  
\*Ermässigungen sind nicht kumulierbar.

### **Spenden**

#### **... dank Ihrer Unterstützung!**

«Die Tür ist offen – das Herz umso mehr.» Für das Kloster Kappel ist das alte Leitmotiv der zisterziensischen Gastfreundschaft wegweisend. Unser Gästefonds dient dazu, auch jenen Menschen, die auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind, eine Kursteilnahme oder einen Aufenthalt im Kloster Kappel zu ermöglichen. Wir danken Ihnen für jede finanzielle Zuwendung zu Gunsten unseres Gästefonds.

**Spendenkonto** Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich (z. G. Kloster Kappel) PC-Kto: 80-151-4  
IBAN: CH11 0070 0112 1002 8282 5

## Angebotsübersicht Januar bis April 2017

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
1.1.	Musik und Wort: Hackbrettformation Anderscht/B. Boller (v)	M. Sahli		46
6. – 8.1.	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	01	37
7. – 8.1.	Schreiben wollte ich schon immer	R. Meier-Dell'Olivo	02	18
14. – 15.1.	Achtsamkeit	M. Oberer	03	19
14. – 15.1.	Kreistänze zum Jahresanfang	R. Kaelin-Rota	04	24
29.1.	Niklaus von Flüe: Mystiker – Mittler – Mensch	M. Sahli		08
29.1.	Musik und Wort: A cinque voci	M. Sahli		46
3.3.	Start Atem Klang – Frühling	V.-B. Gohl	05	25
3. – 4.3.	Timeout statt burnout	Ch. Walser	06	38
5.3.	Musik und Wort: jazzpsalmodie	M. Sahli		46
10. – 12.3.	Schritte in die Stille	P. Wild	07	20
10. – 12.3.	Kalligrafie – Die römische Kapitalis	H. Beer	08	42
11. – 12.3.	Polen: Geschichte – Kultur – Religion	Th. Maurer	09	39
25. – 26.3.	Das Zwei mal Eins der Liebe	H.P. Dür	10	40
25. – 26.3.	Tanz des Lebens	G. Chresta	11	21
26.3.	Musik und Wort: S. Kilchenmann (v)/ J. Frossard (h)/M. Matsuura (p)	M. Sahli		46
7. – 9.4.	Oberton-Gesang	D.G. Stratil	12	26
8.4.	LAufmerksamkeit: Pilgern			31
8.4.	Osternest geschmückt	J. Zollinger	13	43
9.4.	Tanztag	A. Aerni	14	27
13. – 16.4.	KlosterTage zu Ostern	E. Wyss-Jenny/M. Sahli		10
14.4.	Musik und Wort: Celtic Treasures	M. Sahli		47
16.4.	Musik und Wort: Toggenburger Klangquartett	M. Sahli		47
21. – 23.4.	Mehr Zeit mit Zen	H.P. Dür	15	22
28. – 30.4.	Die Vesper nach Benedikt von Nursia	Ch. N. Schröder	16	28
30.4.	Musik und Wort: Ensemble Crescendo	M. Sahli		47

## Informationen

**Anmeldung** Mit Anmeldekarte am Heftende, über Internet [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)  
(im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder  
E-Mail: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)

**Pensionskosten** **Nebensaison:** (16.12. – 15.1. und 1.7. – 31.8.)  
**ab 2017** Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**  
Fr. 269.– im EZ/Du/WC, Fr. 224.– pro Person im DZ/Du/WC  
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**  
**nachmittag:** Fr. 160.50 im EZ/Du/WC, Fr. 138.– pro Person im DZ/Du/WC

**Hauptsaison:** (16.1. – 30.6. und 1.9. – 15.12.)  
Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**  
Fr. 291.50 im EZ/Du/WC, Fr. 246.50 pro Person im DZ/Du/WC  
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**  
**nachmittag:** Fr. 171.75 im EZ/Du/WC, Fr. 149.25 pro Person im DZ/Du/WC

**Zahlung** An der Réception während Ihres Aufenthaltes: in bar oder mit Kreditkarten

**Rücktritt** – Abmeldung nach erfolgter Kursbestätigung: Fr. 50.–  
– 1 Monat bis 5 Tage vor Kursbeginn: 20% der Gesamtkosten  
(mind. Fr. 50.–)  
– innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Kursbeginn: 50% der Gesamtkosten  
– Am Kurstag und Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten  
Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Brief/Karte, Fax).

**Programmheft elektronisch** Falls Sie unser Programmheft, das 4x jährlich erscheint, in elektronischer Form (als pdf) zugeschickt haben möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: [kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)



Heidi Hui  
Kloster Kappel  
Seminarhotel und Bildungshaus  
Kappelerhof 5  
CH-8926 Kappel am Albis  
Telefon +41 44 764 88 30  
Telefax +41 44 764 88 20  
[kurse.theologie@klosterkappel.ch](mailto:kurse.theologie@klosterkappel.ch)  
[www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)



- Zentral gelegen
- Per Auto erreichbar über Zürich – Sihlbrugg oder Baar
- gebührenfreie Parkplätze
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln: SBB bis Bahnhof Baar, Postauto ab Bahnhof Baar bis Kloster Kappel (10 Min.)

### Anmeldung

Datum \_\_\_\_\_ Kursnummer \_\_\_\_\_ Titel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse /Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon P. \_\_\_\_\_ Telefon G. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Einzelzimmer  Doppelzimmer

1. Mahlzeit:  Fleisch  Vegi  Fisch (nachher frei wählbar)

Preisermässigung erwünscht

Senden Sie mir in Zukunft das Programmheft bitte regelmässig zu.

Bemerkungen \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



## **Kloster Kappel**

Seminarhotel und Bildungshaus in den historischen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserklosters in Kappel am Albis, Kanton Zürich

- Klostercafé mit Terrasse, täglich geöffnet bis 23 Uhr, sonntags bis 21 Uhr
- Klosterkeller, täglich 3-Gang-Menü, mittags und abends (Fleisch, Fisch, Vegetarisch)
- Bankette ab 10 bis 150 Personen
- kulturelles Programm: Konzerte, Lesungen, Ausstellungen, Führungen
- Tagzeitengebete

[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

Bitte  
frankieren

Kloster Kappel  
Seminarhotel und Bildungshaus  
Kappelerhof 5  
CH-8926 Kappel am Albis