Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Mai bis Juli 2017

«das einig wesen»

Niklaus von Flüe

ZÜRICH
500 JAHRE
REFORMATION

Reformierte Kirche Kanton Zürich
www.klosterkappel.ch

Impressum

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., Simone Andress, Bruno Arnold, Alexey Borodin, Mark Bridger, Renzo Dionigi, Google Arts & Culture, Wisi Greter, Groehnling, Eliane Haykal, Interfoto, Damira Jaskova, Daniel Lienhard, Artiyom Mimyi, Shutterstock Inc., Spaxias Foto, Tourismusbüro Flüeli-Ranft, Elisabeth Wyss-Jenny

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

Am Ende seines Lebens dankt Niklaus von Flüe Gott für «*dry gross gnaden*». Die erste Gnade, die er erwähnt, ist diejenige, mit der Erlaubnis seiner Frau und seiner Kinder «ein einig wesen» zu führen. Das «einig wesen» bedeutet für ihn, «got zu dienen an einer einigy».
Eins sein mit sich selber und Eins sein mit Gott: das war die Sehnsucht, die Bruder Klaus zeit seines Lebens erfüllte.
Viele Menschen sind der Auffassung, dass geistliches und weltliches Leben sich notwendigerweise gegenseitig ausschliessen. Sie denken, der Weg zu sich selber stehe im Widerspruch zum Weg zu Gott. Unsere arbeitsteilige Welt unterstützt diese Sicht: schon früh lernen wir zu unterscheiden zwischen privat und öffentlich, innerlich und äusserlich, seelisch und körperlich.
Unterwegs sein zu sich selber und unterwegs sein zu Gott, das war für Bruder Klaus kein Widerspruch, im Gegenteil. «Die Berufung zu Gott und zu sich selber sind *eine* Berufung», schreibt Christoph Hürlimann in seinem Betrachtungsbuch «Aus der Einheit leben. Begegnung mit Bruder Klaus».
Die Begegnung mit dem Obwaldner Einsiedler aus dem 15. Jahrhundert kann uns heute, 600 Jahre später, mehr denn je einen fruchtbaren Impuls geben, in unserem Leben «das einig wesen» zu suchen, die Einheit mit uns selber und mit Gott zu erfahren. Gott hat einem jeden und einer jeden von uns eine Berufung ins Leben gelegt. Die eigene Berufung zu suchen und zu leben macht uns zu wirklich freien und unabhängigen, aber gleichzeitig auch zu solidarischen und der Gemeinschaft verpflichteten Menschen. Das können wir bei Bruder Klaus auf eindrückliche Weise sehen und lernen.
Das «einig wesen» des Niklaus von Flüe weist auch eine innere Verbindung zum späteren «*sola gratia*» der Reformatoren auf. Der Mensch darf sich der Annahme Gottes *allein aus Gnaden* gewiss sein. Dies gibt ihm die Unabhängigkeit, seine Bindungen und sein Handeln immer wieder kritisch zu prüfen und den Weg der Freiheit und der Liebe zu gehen.

Markus Sahli, Pfr., Theologischer Leiter

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

Inhalt

Schwerpunkt: «das einig wesen» 5
Angebote zum Schwerpunkt 8
Atem holen 15
Arbeiten 31
Feiern 39
Angebotsübersicht 49
Informationen / Anmeldung 50

«das einig wesen»

6 Einführung

8 Angebote

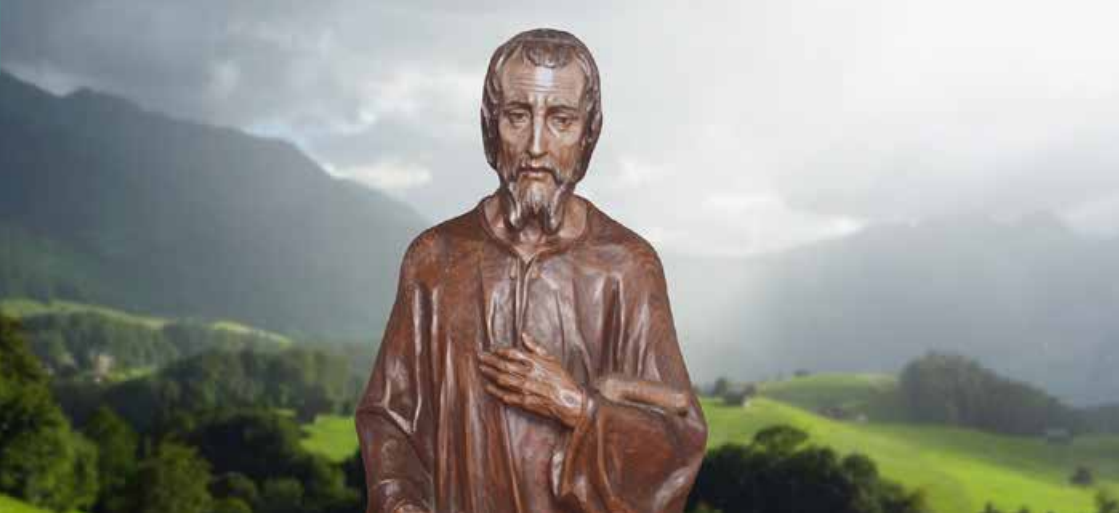
13 Erlesen und erhört

Der lange Weg zum «einig wesen»

«Es ist ein langer Weg, den Klaus von Flüe geführt wird, bis ihn vier helle Lichter dorthin führen, wo er schon mit 16 Jahren ein Licht gesehen hatte. Dazwischen liegt ein ganzes Leben, als Bauer, Ehemann, Vater, Politiker und Soldat. Wir werden an die vierzig Jahre erinnert, die Israel vom Auszug aus Aegypten bis zum Einzug ins gelobte Land unterwegs ist. Ist es ein vom Zufall hin- und hergerissener Weg? Der Anfang und das Ende dieses Weges, der schliesslich in den Ranft führt, ist der Weg zu seiner Bestimmung – zu Gott und zugleich zu sich selber. Dies ist die Einheit, die er sucht, von der er sich manchmal entfernt, der er sich schliesslich nähert. Aus dieser Einheit kann er sich in der Folge anderen Menschen zuwenden, in ihr hat er die Ruhe gefunden, zuzuhören und zu raten. Auf dem langen Weg hat er die Zuwendung zu Gott und sich selber immer wieder neu vollzogen, geübt und vertieft. Dies ist möglich, weil Gott ihn zieht – manchmal gegen seinen Willen. Hat er die Visionen, die seinen Weg kennzeichnen, von Anfang an verstanden? Es scheint, dass er sie lesen lernte, dass er auf sie hören lernte. Damit war sein Leben im Ranft vorbereitet.

Das ist es, was wir auf diesem Weg lernen können. Niemandem wird zugemutet, gleich Bruder Klaus die Einsiedelei zu gründen, sich von der Welt zurückzuziehen. Uns allen wird zugemutet, nach unserem Weg zu fragen, in unserem Rennen innezuhalten und hinzuschauen, wo wir auf diesem Weg stehen. Die Lichter, die ja in den Visionen aufleuchten, zeigen uns, dass unser prüfendes Innehalten im Lichte von Gottes Zuwendung geschieht.»

(Auszug aus dem Buch von Christoph Hürlimann: Aus der Einheit leben. Begegnung mit Bruder Klaus. Paulusverlag 2013, Seite 34)



Ranft
Flüeli
Sachseln

Kontemplation – Da sein in Stille

«DU in mir – ich in DIR»

KONTEMPLATION geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen ... die Hände ruhen im Schoss ... alle Unruhe ziehen lassen.
«STILLE ist Wahrheit und Gebet.
In der Stille begegnet dir der MEISTER.
Innere Stille atmet GOTT.» (in einem Kloster gelesen)

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Teilnehmende Männer und Frauen mit der Sehnsucht nach Stille und wesentlicher Seinserfahrung; mit der Bereitschaft zur gemeinsamen Übung.
Schuhe und vertraute Kommunikation bleiben an diesem Wochenende vor der Tür. Auch während des Essens und in den Pausen schweigen wir.

Zielsetzung Die Praxis von Verweilen in Stille und Achtsamkeit einüben;
in der Vertiefung Klärung geschehen lassen.

Kursdaten 19.–21. Mai 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–16

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Elisa-Maria Jodl Huppenbauer, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin und 1. Vorsitzende im Würzburger Forum der Kontemplation, www.elisamaria-jodl.ch

Gott in Bewegung

Das Radbild des Bruder Klaus als Meditationsbild

Bruder Klaus spricht vom Radbild als von «seinem Buch», in dem er immer wieder liest und das er betrachtet. Wenn er das Radbild Besuchern gegenüber deutet, begegnen sich in den Worten des Bruder Klaus die mystische Sehnsucht, Gott zu erfahren und eine spätmittelalterliche Dreifaltigkeitslehre. Heute fasziniert das Radbild vor allem durch seine Dynamik, es vermittelt das Vertrauen in eine Welt und in Gott, auch wenn sie in ihrer Bewegung nicht zu fassen sind.

Teilnehmende Männer und Frauen, die sich in ihrer Meditationspraxis auf das Radbild des Bruder Klaus einlassen möchten.

Zielsetzung Im Gegensatz zum ausgestalteten Radbild, das sich der Belehrung widmet, ist das ursprüngliche Radbild eine Einladung zum staunenden Schweigen: Alles ist in Bewegung, mein eigenes Leben, die Welt, in der ich lebe, meine Sicherheiten und Unsicherheiten; doch alles hat seine Mitte, alles hat seinen Rahmen. – Kann ich mich in der Meditationspraxis auf dieses schweigende Vertrauen einlassen, das sowohl die Bewegung als auch die ruhende Mitte und den schützenden Rahmen umfasst?

Kursdaten 26. – 28. Mai 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 22

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

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

Kappeler Klostertage

«Betet ohne Unterlass!»

Ohne Unterlass zu beten (1.Thess 5,17) – wie soll das gehen? Die Aufforderung des Apostels ist kaum zu erfüllen. Sie ist keine Regel, die man halten muss, sondern eine Haltung, die man üben kann – sie zielt auf ein Gebet, das wie der Herzschlag oder der Atem mit uns und in uns betet. Max Hunziker hat das Motiv im Chorfenster der Klosterkirche Kappel aufgenommen und gibt diesen Klostertagen das Motto.
Die Klostertage werden strukturiert durch die Tagzeitengebete, biblische Impulse, Singen und Ateliers. Im Atelier Kontemplation wird das Sitzen im Schweigen geübt. In Zwischenzeiten ist Gelegenheit zur eigenen Vertiefung mit Bibeltexten und selbst mitgebrachter geistlicher Lektüre. Im Atelier Freiraum geht es um das individuelle Vertiefen eines selbstgewählten Themas. Mögliche Themen sind: Ausgewählte Lektüre – in Kleingruppen ein Thema vertiefen – Gänge in die Natur – kreatives Gestalten – etc. (Material muss mitgebracht werden). Eingeladen sind alle, die ihr geistliches Leben in einer freundlichen und friedlichen Gemeinschaft pflegen möchten. Die Klostertage bieten eine Struktur, die Halt gibt, um gemeinsam Spiritualität zu pflegen und die Freiheit, eigene Wege zu gehen.

Kursdaten 30. Juni – 03. Juli 2017
Freitag, 16.00 Uhr, bis Montag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 30 – 40

Kursgeld Fr. 150.– * (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

* Mitglieder des Freundeskreises Kloster Kappel bezahlen keine Kurskosten. Mitglied werden: www.kappelerfreundeskreis.ch, oder Email an: besb@gmx.ch, oder Telefon:
044 462 03 80 (Aktuar: Beat Schwab)

Leitung Kappeler Freundeskreis:
Prof. Dr. theol. Ralph Kunz und Team

Pilgerwanderung zu Pfingsten: Auf dem Weg mit Bruder Klaus

Am 16. Oktober 1467 verabschiedet sich Niklaus von Flüe von seiner Familie, um eine Pilgerreise anzutreten. In Liestal wird er jedoch durch Erscheinungen zur Umkehr in die Heimat bewogen. Eine Zeit lang versteckt er sich auf seiner Alp Chlisterli im Melchtal, bevor ihm vier Lichter den Weg in den Ranft weisen.
Die pfingstliche Pilgerreise führt uns vom Kloster Kappel aus in die Innerschweiz, wo wir von Sachseln nach Flüeli-Ranft wandern und anschliessend im Haus Bethanien übernachten. Am Pfingstsonntag führt uns der Weg über Melchtal auf die Alp Chlisterli und zurück nach Sarnen.
Wir reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Wanderzeiten betragen ca. 3 – 4 Stunden pro Tag (Auf- und Abstieg je ca. 500 Höhenmeter pro Tag).

Teilnehmende Alle, die ein Stück Weg mit Bruder Klaus erleben möchten und sich die Wanderstrecken bei jedem Wetter zutrauen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Datum 02. – 04. Juni 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, ca. 16.30 Uhr

Kosten pro Person pauschal (mit Halbtax–Abo): Fr. 450.– (im Einzelzimmer); Fr. 430.– (im Doppelzimmer)

Leitung Peter Heusi, Wanderleiter SAC, Rifferswil
Pfr. Markus Sahli, Theologischer Leiter Kloster Kappel
In Kooperation mit dem Pilgerzentrum Zürich.

Information Detailflyer mit Anmeldemöglichkeit erhältlich ab März 2017

Ausstellung Vielschichtig. Tief

Bilderausstellung von Bruno Arnold

Vernissage
Sonntag, 25. Juni 2017, 15.30 Uhr

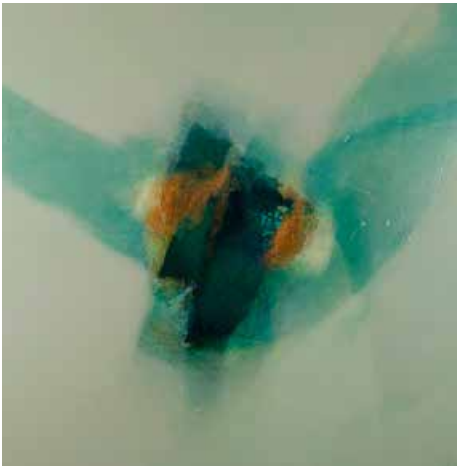
Dauer der Ausstellung
bis 13. August 2017

Leer, still, offen sein. Gestalten, verwerfen, übermalen. Ideale haben und akzeptieren, sie nicht zu erreichen. Dieser kreative Prozess verleiht den Bildern von Bruno Arnold die vielschichtige Tiefenstruktur. Sein Wunsch und Ziel ist es, den Bildern Eigenständigkeit und Energie zu geben, damit sie etwas zurückgeben und bewirken können.

Bruno Arnold erachtet die innere Ordnung und «Logik» in seinen Bildern als so notwendig, wie sie es in der Natur sind. Dadurch werden sie stark und sprechen unmittelbar an. Vielschichtigkeit und Tiefe ist dabei eines der wichtigsten Gestaltungselemente.

Viele der Bilder haben ein starkes Zentrum, auf das hin das Bild ausgerichtet ist; das ist persönlicher Ausdruck und Suche zugleich. Dem Zufall wird phasenweise Raum gegeben und nicht gesteuert, damit Neues entstehen kann. Bruno Arnold sagt dazu: «Solches erlebe ich dann als Geschenk, mit dem sorgfältig umzugehen ist.»

Bruno Arnold ist 1956 in Zürich geboren, lebt seit 35 Jahren in Affoltern a. A. und widmet sich seit 30 Jahren, mehrheitlich als Autodidakt, intensiv der abstrakten Malerei.



Erlesen und erhört

Kathrin Benz
Der Aussteiger
Bruder Klaus für Skeptiker
Ein skeptischer Blick auf den Nationalheiligen.
Paulusverlag 2016, Fr. 41.50

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

Klara Obermüller
Ganz nah und weit weg
Fragen an Dorothee, die Frau des Niklaus von Flüe
Ein fiktives Gespräch zwischen der Autorin und Dorothee, die ihren Mann als Einsiedler in den Ranft ziehen liess.
Rexverlag 2007, Fr. 15.–

Pirmin Meier
Ich, Bruder Klaus von Flüe
Eine Geschichte aus der inneren Schweiz
Pirmin Meier vermittelt ein Lebens- und Zeitbild aus dem Alpenraum und die Geschichte eines Menschen, dessen grosse Visionen europaweit ausstrahlten.
Unionsverlag 2014, Fr. 42.90

Peter Eberhard
Ranft-Impressionen
Camera obscura Photographie
Während zehn Jahren hat der Autor immer wieder die Ranftschlucht besucht und fotografiert. Im Buch ist das Gebet von Bruder Klaus in 8 Sprachen wiedergegeben.
Neptun Verlag 2016, Fr. 24.50

Christoph Hürlimann
Aus der Einheit leben
Begegnung mit Bruder Klaus
Die Begegnung mit dem Einsiedler regt dazu an, der Einheit des Lebens nachzugehen.
Paulusverlag 2013, Fr. 25.–

Guido Estermann u. a.
Bruder Klaus
Annäherungen an den (Un)bekannten
Auch heute ermöglichen seine Gedanken und Worte neue Perspektiven in ausweglos scheinenden Situationen.
Rexverlag 2016, Fr. 23.80

Einst …

Bevor Bullinger ins Kloster Kappel kam

Bevor Bullinger ins Kloster Kappel kam, lebten die anwesenden 15 – 20 Zisterziensermönche ihr geregeltes Leben. Es muss für sie unaussprechlich schwer gewesen sein, als ihr festes Lebensgerüst, ihre tiefe Überzeugung, ein gottgefälliges Leben zu leben, ins Wanken gekommen ist. Vier Jahre lang dauerte ihr Weg, bis sie alle gemeinsam zum Schluss gekommen sind, ihr bisheriges Leben in ein neues münden zu lassen. Sich ihrer Mönchskluft zu entledigen, ihre Keuschheit aufzugeben und fortan ausserhalb der Klostermauern und des festgefügten Tagesablaufes einer neuen Beschäftigung nachzugehen und in ehelicher Gemeinschaft zu leben. Wie lange es wohl gedauert hat, bis sie sich wieder als «einig wesen» gefunden haben?

… und heute

Eine neue Entdeckung

Ein Stammgast in unsern Räumen wird ins Abendgebet eingeladen. «Wissen Sie, das ist nicht meine Welt,» sagt er. «Dann kommen Sie doch mir zuliebe,» erwidert der Einladende.
Der Gast: «Also, Ihnen zuliebe, aber ich stehe nicht auf und singe nicht mit und bete nicht.»
Er kommt hinein, setzt sich, und bleibt nach dem Gebet sitzen. Der Einladende setzt sich zu ihm hin. «Das hat mich jetzt sehr gefreut, dass Sie der Einladung gefolgt sind.»
Pause.
Der Gast: – «Ich komme wieder. – – Das hat mich jetzt sehr berührt.»
Er bleibt noch eine Weile allein sitzen.

Atem holen

16 Spiritualität

23 Musik und Bewegung

Eros, der grosse Liebesweg

Der wiedergefundene Pfad zu uns und zum anderen

Wie und wo geschieht Lieben und Geliebtwerden, subtilstes Rühren und Berührtwerden? Unsere Zeit ist – neben Nöten und Süchten – auch durch eine Sehnsucht nach umfassendem Lieben und nach Erfahrungen zwischenmenschlichen Verbundenseins geprägt. In diesem Seminar werden wir uns dem erotischen Pfad als spirituellem Weg zuwenden, wie er bei Platon ursprünglich höchste Glückseligkeit bedeutete und in Rituale eingebunden war. Mit einschlägigen Texten, Bildern, Musik und (Atem)-Energieübungen erfahren wir vom hohen Eros, dem tragenden Grund in unserem antiken und christlichen Kulturgut und in uns selbst. Und dies in Kappel, einem Ort hoher spiritueller Kraft.

Teilnehmende Alle, die das Thema anspricht oder neugierig macht.

Zielsetzung Erfahrungen machen mit Aha-Erlebnissen, neue Glücksmöglichkeiten im Leben entdecken.

Kursdaten 06. – 07. Mai 2017
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 18

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Annie Berner-Hürbin, Dr. phil., Sprachwissenschaftlerin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis, Buchautorin.

Buchtipp Eros, die subtile Energie (Schwabe, Basel 1989); Psyche, Energie, Ekstase (Huber, Frauenfeld, 2009)

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

Bis Stille in den Händen liegt

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der Familie des Tai Ji – Qi Gong. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit. Verbunden mit Himmel und Erde öffnet sich das Herz für die Gegenwart des Göttlichen in allem, im JETZT.
Kurselemente: Shibashi-Bewegungsmeditation, mit Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Ritualen und Kurzimpulsen zu Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität und zur mystischen Tradition des Christentums auf.

Begreifen (Renate Lauper)
begreifen
heisst,
den Griff
lockern
bis Stille
in den Händen
liegt

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Zielsetzung Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

Buchhinweis Antoinette Brem, Barbara Lehner, Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong. Grünewaldverlag 2010. (Bei den Autorinnen erhältlich)

Kursdaten 19. – 21. Mai 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 24

Kursgeld Fr. 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Co-Leiterin und Lehrperson des Shibashi-Netzwerks, Ritual- und Trauerbegleiterin. www.shibashi.ch und www.lebensgrund.ch

Altwerden für Anfänger

Das Alter als Segen

Älter werden wir unser Leben lang. Manchmal erinnern uns erst körperliche Einschränkungen oder schmerzliche Verluste, dass auch unsere eigene Lebenszeit begrenzt ist. Das kann uns ängstigen, aber auch befähigen, die uns verbleibende kostbare Zeit bewusst zu gestalten und dankbar zu leben. An diesem Wochenende üben wir einen barmherzigen Blick auf das Alter ein. Wenn wir lebendig bleiben oder gar zu neuer Lebendigkeit erwachen, kann das Altern zum Segen werden für uns und für andere.

Teilnehmende Menschen, die gerne alt werden oder die das lernen wollen.

Zielsetzung Chancen des Älterwerdens ergreifen.

Kursdaten 19. – 21. Mai 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 6 – 12

Kursgeld Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Angela Römer, Theologin VDM, Erwachsenenbildnerin und Fachfrau für Spiritualität, Buchautorin

Yoga & Meditation

Mit Bewegung, Atem und Klang in die Leichtigkeit …

Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Yogapraxen, in welche die Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit einfliessen, begleiten uns durch das Wochenende. Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie Klangschalen wirken unterstützend, um die eigene Mitte und Stille zu erfahren. Einführung in die Yogaphilosophie, in die Yoga Sutren nach Patanjali.

Teilnehmende Frauen und Männer, die ihre Yogaerfahrungen vertiefen oder Yoga neu kennen lernen möchten.

Zielsetzung Beim Üben von Yoga verschmelzen Entspannung und Anspannung zu einem harmonischen Zustand. Diese Empfindung wird Sthirasukham-Asanam genannt, die glückliche Empfindung, diese beiden Qualitäten, Leichtigkeit und Stabilität können durch den reichen Schatz des Yogas und der Meditation erfahren werden.

Kursdaten 26. – 28. Mai 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 – 14

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Natalie Romancuk, freiberuflich in eigener Praxis tätig, Einzelarbeit und fortlaufende Yogagruppen und Seminare. Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, IK Kinesiologin, HF Pflegefachfrau
www.praxis-yoga-kinesiologie.ch

In der Wurzel liegt die Kraft

«An den Früchten erkennt man den Baum.» (Matthäus 12, 13)

Unsere Gesellschaft, unsere Zeit, in der wir leben, ist leistungs- und erfolgsorientiert. Doch woraus lebe ich, um zu Erfolg zu kommen? Wonach richte ich mein Leben aus? War, ist mein Leben erfolgreich? Welche Früchte wünsche ich mir an meinem Lebensbaum?
Und was trägt mich – in meinem Alltag, in Zeiten des Umbruchs und des Wandels – wenn der Erfolg ausbleibt und ich keine Früchte an meinem Lebensbaum erkennen kann?
Der Wurzel und den Früchten meines Lebensbaumes auf die Spur kommen – das soll Inhalt dieses Kurses sein.
Impulse, gemeinsame Meditationszeiten (auch für Anfänger), einfache Leibübungen, Tagesrückblick und Einzelgespräch nach Bedarf prägen den Tag.
Die Teilnehmenden sind in der Stille für sich, im Austausch zu zweit und als Gruppe unterwegs.

Teilnehmende Männer und Frauen jeden Alters lassen sich ein auf die Geschichte ihres Lebensbaumes. Sie integrieren Gewordenes, das, was ist und das, was ersehnt wird, in ein Ganzes ein.

Zielsetzung Die Kursteilnehmenden knüpfen an ihre eigenen, ganz persönlichen spirituellen Ressourcen an. Sie erfahren deren Vertiefung und Erweiterung als Stärkung für den Alltag und für alles Kommende.

Kursdaten 23. – 25. Juni 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7 – 12

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Henriette Meyer-Patzelt, ref. Pfarrerin, Meditationsleiterin, Ritualbegleiterin, Radiopredigerin SRF 2

Tai Ji – achtsam im Leben

Meditation in Bewegung

Tai Ji, diese gleichzeitig kraftvoll und sanft dahinströmende Art sich zu bewegen wird auch als «Tanz des Lebens» bezeichnet. Im Tai Ji geht es um die ewige Folge der Polaritäten des Lebens, um Werden und Vergehen, um das Hinaustreten und das Nachhausekommen, um Kraft und Zärtlichkeit, um Aktion und Loslassen. Tai Ji ist achtsame Erfahrung des Lebens.
Wir beginnen die Kurstage jeweils mit Bewegungs- und Atemübungen, mit Meditation und Besinnung. Tagsüber spielen wir mit den Polaritäten des Lebens, mit der Symbolik der Tai Ji-Form der Fünf Elemente. – Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir auch draussen an verschiedenen Orten der inspirierenden Klosteranlage üben. Im Freien kann sich Tai Ji besonders gut entfalten.
Die Tai Ji-Form der Fünf Elemente ist eine kurze, einfache Form, die sich in der Regel an einem Wochenende erlernen lässt.

Teilnehmende Männer und Frauen, die Tai Ji kennen lernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten und am spirituellen Gehalt dieser Bewegungs-Meditation interessiert sind.

Zielsetzung Eintauchen in die Symbolik der Tai Ji-Formen und dabei spielerisch einen Tai Ji-Bewegungsablauf erlernen.

Kursdaten 30. Juni – 02. Juli 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 9 – 16

Kursgeld Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Christoph Endress, Betriebswirtschafter, Erwachsenenbildner, Meditationsleiter, Ausbildung in Tai Ji und Qi Gong
www.endress.ch

Gruppe Atem Klang – Sommer

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird
(Kursreihe von 10 Vormittagen)

Die Arbeit gestaltet sich vorwiegend aus Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS), ergänzt durch Klang und Stimme, Atem- und Empfindungsübungen: Der Atem-Odem eröffnet den Zugang zum seelisch-geistigen Erkennen. Empfindung ist mehr als Wahrnehmung. Empfindung ist mein Beitrag, der geistigen Kraft zu erlauben, in mir zu wirken, ganz physisch. Empfindung ist mein JA zu mir und mein JA zur geistigen Kraft in mir. Geistige Kraft braucht mein JA, um sich wirksam und wegweisend entfalten zu können. Die Übungen finden im Liegen, Sitzen oder Stehen statt. Die Ruhe der Übungen hilft uns, transparent zu werden, dadurch können auch innere Prozesse zur Klärung kommen. Klang als Mittel zur Wandlung und Nahrung: Werden unsere Zellen von Klang und Stimme berührt, können sich Stagnation und Kristallisation auflösen, das heisst, wir werden mehr zu dem, was wir wirklich sind. Indem wir Unausgesprochenem Töne geben, eröffnen wir wiederum dem Körper die Möglichkeit, sich zu wandeln. Durch das Ausdrücken verändert es sich, ohne Interpretation, ohne Geschichte dazu.

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 05./12./19. Mai, 02./09./16./23./30. Juni, 07./14. Juli 2017
jeweils Freitagvormittag 9.00 bis 10.20 Uhr oder 10.30 bis 11.50 Uhr
(Zeit bitte bei der Anmeldung angeben)

Teilnehmerzahl 2 Gruppen à 8–12

Kursgeld Fr. 350.– (für die ganze Reihe/Informationen siehe Seite 50)
(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

Chortage Auffahrt 2017

Russische Chormusik

Wir erarbeiten folgende Chorwerke:
Verschiedene Pater noster – Unser Vater Vertonungen
Ausschnitte aus den Chören zur Chrysostomos-Liturgie von Rachmaninow und Tschaikowsky und aus den geistlichen Konzerten von Bortniansky.

Teilnehmende

Zur Teilnahme eingeladen ist:
- wer die Herausforderung anspruchsvoller Chormusik sucht,
- wer über eine natürliche Singweise und bewegliche Stimme verfügt,
- wer die 4 Wochen vor Kursbeginn zugestellten Noten selbständig erarbeiten kann, sodass unmittelbar mit der Interpretation begonnen werden kann.

Zielsetzung

Die während der «Chortage Auffahrt 2017» erarbeitete Chormusik erklingt im Sonntagsgottesdienst.

Sonntag, 28. Mai 2017
9.30 Uhr Gottesdienst in der Klosterkirche Kappel

Besonderes

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an.

Kursdaten

25.–28. Mai 2017
Donnerstag, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl

30–40

Kursgeld

CHF 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Markus J. Frey, Chorleiter und Sänger
www.frey-musik.ch

Tanztag

Von tanzenden Weisen und bewegten Narren

Kaum ein Tanz hat in all meiner Zeit als Tanzleiterin sofort und nachhaltig soviel Zustimmung und Freude geweckt wie «Der Weise und der Narr» (Zadik Katamar). Wege und Umwege lustvoll tanzend zu erleben, macht auch mir immer wieder Mut, ob beim Tanzen oder im Alltag etwas gelassener mit den (vermeintlichen?) Irrwegen umzugehen und an meiner Fehlerfreundlichkeit zu bauen. Und ist es nicht so, dass damit das Verständnis für die ebenfalls nicht perfekten Mitmenschen wächst?
Lassen wir uns deshalb spielerisch tanzend auf das Thema ein und entdecken wir miteinander ein Stück Lebensweisheit und Lebensfreude!

Teilnehmende Frauen und Männer, die Freude an Musik und gemeinsamer Bewegung im Kreis haben. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und eventuell Tanzschuhe mitbringen.

Zielsetzung Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen, wiederholen und vertiefen sie und spüren ihrer Wirkung nach.

Kursdaten 11. Juni 2017
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20

Kursgeld Fr. 90.– pro Tanztag (zzgl. fakultatives Mittagessen à CHF 32.–)

Leitung

Rita Kaelin-Rota, Kreistanz- und Meditationsleiterin

Yoga & Singen

Befreie dich durch Yoga und Singen

Yoga stimmt den Körper ein, Singen befreit die Seele. Beim Singen ist unser Körper das Instrument und mit gezielten Yoga-Übungen (Atem-Technik, Yogastellungen, Meditation) werden wir uns auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene so einstimmen, damit sich unser innerer Klang (unsere persönliche Stimme) entfalten kann. Die Kombination Yoga und Stimme ermöglicht, den Körper als klingende, sich bewegende Einheit zu erleben.
Im Mittelpunkt steht das Erforschen der eigenen Stimme, sowie das gemeinsame Singen einfacher Kraftlieder und Mantren aus verschiedenen Kulturen, bei denen der Fokus auf dem individuellen und gemeinsamen Klang, aber auch auf dem urteilsfreien Hineinsinken ins herzhafte Klingen liegt, sodass es fast von alleine aus einem heraus singt und einem das Gefühl von Frische und Freiheit verleiht.
In jedem Menschen steckt eine Persönlichkeit, die darauf wartet, sich körperlich frei zu bewegen und in Leichtigkeit singen zu dürfen!

Teilnehmende Die Teilnahme ist unabhängig von jeglichen Vorkenntnissen in Yoga oder Singen möglich.

Zielsetzung Körper, Geist und Seele empfänglich zu machen, um Yoga und Singen in Freude zu erleben.

Kursdaten 16. – 18. Juni 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15 – 22

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Angela Croce, lic. phil. I, Workshop-Leiterin für italienische Literatur, Sprache, Schreiben und Yoga
Inhaberin von www.yogaforlife.ch

Bettina Keller, Sängerin & Musikerin bei der Band «2RAM», dipl. Primar- & Yogalehrerin, dipl. Yogatherapeutin, Inhaberin des SOMA INSTITUTS
www.soma-institut.ch/www.2RAM.ch/www.starke-maedchen.ch

Kappeler Singwoche 2017

… und die Welt hebt an zu singen … (J. v. Eichendorff)

Wir wollen gemeinsam singen, weil wir Freude haben an den Melodien, den Worten und Klängen. Wir singen von dem, was wir nicht sagen können.
Im Lied erkennen wir, dass es sich lohnt, zu leben und zu sein; wir singen für die Welt, gegen die Welt, mit der Welt, auf dass etwas ausstrahlt von dem, was uns wichtig ist, dass etwas weiterklingt von unserem vollen Herz, dass sich etwas verwandeln und Neues entstehen kann.
Und vielleicht treffen wir das Zauberwort und die Welt hebt an zu singen.

Teilnehmende Männer und Frauen, die gerne gemeinsam im Chor singen und darin bereits etwas Erfahrung haben.

Zielsetzung Wir singen Lieder und Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, a cappella und mit Orgelbegleitung, vom einstimmigen Choral aus der Gregorianik über Chormusik aus dem Frühbarock und der Romantik bis hin zu Chorstücken aus dem 20. Jahrhundert.
Das vielstimmige Singen im schönen Kirchenraum und das Mitfeiern der Tagzeitengebete sind dabei besondere Erlebnisse.
Am Freitagabend werden wir in der Klosterkirche ein kleines Konzert geben.
Neben dem gemeinsamen Singen bleibt Zeit zum Ausspannen und Erholen in Kloster und Garten, für Gespräche und Geselligkeit und für Spaziergänge in der Umgebung.

Kursdaten 16. – 22. Juli 2017
Sonntag, 17.00 Uhr, bis Samstag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15 – 35

Kursgeld Fr. 340.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Eva Rüegg, Kirchenmusikerin, Winterthur. Arbeitet als Organistin, Chorleiterin und als Dozentin an der Kirchenmusikschule Aargau

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, 1. Juli 2017

Treffpunkt 9.00 Uhr bei der Offenen Kirche St. Jakob 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.

Leitung

Iris Rothweiler

Esther Hossli-Lussy

Vorschau August bis Dezember 2017

Spiritualität

Filmbesinnungswochenende	P. Stutz	15. – 17.09.2017
Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	16. – 17.09.2017
Yoga & Meditation	N. Romancuk	29.09. – 1.10.2017
Christliche Tradition im Lichte der alten Weisheitslehren	A. Berner	10. – 12.11.2017
Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern	G. Chresta	11. – 12.11.2017
Spiritualität & Älterwerden	D. Held / S. Lüssi	17. – 19.11.2017
Luft holen	F. Buchmann	18. – 19.11.2017
Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	01. – 03.12.2017
Adventsretraite	A. Fischer / J. Wurm	01. – 03.12.2017
Timeout ADVENT	Ch. Walser	08. – 10.12.2017
Dem Advent seine Stille geben	P. Wild	15. – 17.12.2017
Shibashi	B. Lehner	15. – 17.12.2017

Heilkraft des Glaubens

Heilend berühren	R. + E. Timm	26.08. – 27.08.2017

Musik und Bewegung

Singen – Klang – Spiritualität	C. Menzi	18. – 20.08.2017
Start Atem Klang Herbst	V.-B. Gohl	25.08.2017
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	M. Lacina	08. – 10.09.2017
Hagios – Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	08. – 10.09.2017
Tanztag	A. Aerni	25.09.2017
Gregorianischer Choral im Spiegel der Reformation	N. Schröder	13. – 15.10.2017
Gregorianik	D. G. Stratil	27. – 29.10.2017
Start Atem Klang Winter	V.-B. Gohl	03.11.2017
Zauberflöte	J. Lüthy	10. – 12.11.2017
Tanzwochenende	A. Aerni	16. – 17.12.2017
Tanztag	R. Kälin	28.12.2017

Siehe auch www.kursekappel.ch

arbeiten

32 . . . an der Arbeit

33 Erfahrung und Dialog

35 Gestalten

… an der Arbeit: Esther Grüninger

Durch ein Stelleninserat wurde Esther Grüninger im Februar 2009 auf die Stelle an der Réception im Kloster Kappel aufmerksam. Damals arbeitete sie – als eigentlich gelernte Kinderkrankenschwester – im franziskanischen Bildungshaus Mattli in Morschach. Im Kloster Kappel schätzt sie die Vielfältigkeit ihrer Arbeit, kein Tag ist wie der andere. Herausfordernd daran ist, dass sie nie an einer Arbeit dranbleiben kann, sondern immer wieder unterbrochen wird. Weil sie aber den Kontakt mit den Gästen schätzt, nimmt sie das gerne in Kauf.
Sie beherrscht das Buchungssystem wie keine andere, weil sie unterdessen die Dienstälteste im Team ist. Das ermöglicht ihr auch ruhig zu bleiben, wenn wieder einmal ein Postauto voll Gäste gleichzeitig einchecken will. Sie kennt das Haus und die Zimmer im Detail und ist sich im Klaren über alle Abläufe, die hinter den Kulissen des Betriebs vonstattengehen. Viele Stammkunden sind ihr unterdessen namentlich bekannt, was diese auch schätzen.
Sie hat auch «Lieblingskunden», am Liebsten sind ihr die gut organisierten Gruppen, die sich der Komplexität eines solchen Betriebs bewusst sind. Sie freut sich natürlich, wenn das Haus voll besetzt ist und der «Schaltposten» an der Réception gefragt ist, sei es persönlich oder am Telefon. Da sind ihre Kompetenzen hoch geschätzt.
Wir hoffen, dass wir noch lange auf ihren freundlichen Empfang zählen dürfen.

Hochsensibilität und Selbstmitgefühl

Feinfühlig – und dennoch stark …

Die Forschung zeigt, dass 15–20 % aller Menschen hochsensibel sind. Ihnen wird eine tiefe und differenziertere Wahrnehmung nachgesagt, die für viele von ihnen zugleich Gabe und Herausforderung ist. Nicht selten fühlen Sie sich in ihrem andersartigen Empfinden unverstanden und alleine. Feinfühlig – und dennoch stark. Zwei Worte, die auch das Wesen hochsensibler Menschen charakterisieren können. Für viele Hochsensible mögen sich diese beiden Eigenschaften nahezu ausschliessen, da sie nicht selten unter ihrer Feinfühligkeit leiden. Doch es muss nicht so sein!
Wenn wir Selbstmitgefühl uns selbst gegenüber kultivieren, ganz so wie wir anderen Menschen Mitgefühl zuteil werden lassen, so vermag dies unsere eigenen Ressourcen zu stärken. Wir werden im Geschenk des Angenommenseins Kraft und Vertrauen schöpfen, gerade in einer Welt, die in ihrer Schnelllebigkeit eine grosse Herausforderung darstellen kann – nicht nur für hochsensible Menschen. Mutig und zuversichtlich dürfen wir in Dankbarkeit unseren ganz individuellen Lebensweg gehen.

Teilnehmende

Ob Sie sich als hochsensibel erleben und/oder wünschen, sich selbst liebevoll(er) und mitfühlend(er) zu begegnen – ich freue mich, Sie an diesem Wochenende ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

Zielsetzung

Zusammen werden wir Facetten der Hochsensibilität sowie des Selbstmitgefühls entdecken. Nach einer Einführung in die jeweilige Thematik stehen der Austausch innerhalb der Gruppe, sowie Reflektion, Stille und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir unsere Ressourcen stärken um kraftvoll, dankbar und freudig zurück in den Alltag zu schreiten.

Kursdaten

06. – 07. Mai 2017
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl

6 – 14

Kursgeld

Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Silke Collins-Tracey, Dr. med. Ärztin, Beraterin SGfB, Dozentin, Praxis für Hochsensiblität, www.praxis-hoch2.ch

Sexualität & Liebe

Die heilsame und heilige Dimension der körperlichen Liebe

Wie wichtig und heilsam sind Sexualität, Intimität und Nähe? Wann wird körperliche Liebe zum Gebet, zu einem In-sich-Gehen und still werden? Wie dient Sexualität der Liebe und Verbundenheit? In einer übersexualisierten Welt ist es als Paar eine Herausforderung, eine eigene Form der Intimität zu finden und zu leben. Damit das Liebesleben des Paares in einer gesunden Balance bleibt, braucht es neben Eros auch ein Bewusstsein für Agape – dem Gewahrsein der bereits vorhandenen Fülle.

Teilnehmende Paare, die mehr über die Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Liebe erfahren möchten und die neue und aufrichtige Wege in der Sexualität kennenlernen möchten. Die Privatsphäre des Paares ist gewährleistet. Es gibt keine Gruppengespräche.

Zielsetzung Das Paar erlebt die heilende Kraft des absichtslosen Berührens und die Bedeutung von Achtsamkeit und Stille in der Sexualität. Die dadurch gewonnene Verbundenheit stärkt das Band der Liebe. Das Paar lernt einfach und mit spielerischem Tiefgang über Sexualität zu kommunizieren.

Kursdaten 01. – 02. Juli 2017
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7 – 10 Paare

Kursgeld Fr. 550.– pro Paar (Übernachtung obligatorisch, Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Kristina Pfister-Jaermann, Sexualtherapeutin, Seminarleiterin, www.sexual-beratung.ch

Claude Jaermann, Journalist, Seminarleiter www.paare.ch
Autoren der «SexKiste der Liebe»

Ikonenmalen zu Pfingsten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold – ein Einblick in die byzantinische Maltechnik

Nach einer vorgegebenen Engelikone malt jeder Kursteilnehmer/jede Kursteilnehmerin eine eigene Ikone auf eine Holztafel, mit selbst angerührten Pigmentfarben aus Edelsteinen wie Lapislazuli, Jade oder Jaspis, macht Erfahrungen in allen Schritten der Ikonenmalerei, vom Holzgrundieren bis zum Blattvergolden. Die praktische Arbeit wird ergänzt mit Einführungsvorträgen über Geschichte und Symbolik der altchristlichen Malkunst.

Teilnehmende Keine Voraussetzungen erforderlich ausser grundlegende, sensibilisierte Handfertigkeit. Ein jeder Mensch kann eine Ikone (nach einer Vorlage und unter Anleitung) malen.

Zielsetzung Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit selbst hergestellten Farben und mit dem Blattgold verschafft man sich einen ganz neuartigen Blick in das altchristliche Kulturvermächtnis und in die älteste traditionelle Methode des kontemplativen Malens.

Kursdaten 02. – 04. Juni 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 15

Kursgeld Fr. 250.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Nina Gamsachurdia, Kursleiterin, Kunsthistorikerin und Ikonenrestauratorin, www.nina-gamsachurdia.ch

Das Beutelbuch

Eine fast vergessene Buchart.

Das Beutelbuch (auch *Buch im Beutel, Buchbeutel, Booksbüdel, Gürtelbuch*) lat. *liber caudatus*, ist eine ab dem 14. Jahrhundert sehr gebräuchliche Form von eingebundenen Büchern mit meist religiösem Inhalt (etwa Breviere, Gebet- oder Liederbücher und Almanache). Die Beutelform kommt dadurch zustande, dass der Ledereinband weit über den unteren Rand des Buches hinausragt. Das Ende wird mit einem Knoten oder Ring zusammengebunden. So kann das Buch daran wie ein Beutel getragen und auch am Gürtel befestigt werden. Heute gibt es nur noch wenige originale Exemplare.
In diesem Kurs wird jedermann eines dieser besonderen Bücher anfertigen.

Teilnehmende Frauen und Männer, die einmal in eine Welt eintauchen möchten, die ohne Computer und Schnelligkeit auskommt. Die einzelnen Arbeitsschritte sind so vorbereitet, dass die Teilnehmenden keine Vorkenntnisse brauchen.

Zielsetzung Sie haben ein Buch in allen Schritten selbst hergestellt, etwas über die Geschichte des Buchbindens gehört und aus der Kreativität neue Kraft geschöpft.

Kursdaten 10. – 11. Juni 2017
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 5 – 7

Kursgeld Fr. 210.–, plus Materialkosten Fr. 30.–
(Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Claudia Flade, selbstständige Buchbindemeisterin und Restauratorin
www.diebuchmanufaktur.ch

Vorschau August bis Dezember 2017

Erfahrung und Dialog

Sexualität und Liebe	K. Pfister / C. Jaermann	09. – 10.09.2017
Paarkurs	S. Bardill / C. Arn	23. – 24.09.2017
Raum und Zeit für Sinnlichkeit	B. Baumann / E. Bütler	27. – 29.10.2017
Das Zwei mal Eins der Liebe	H. P. Dür / M. Bischofberger	04. – 05.11.2017
Das Geheimnis zufriedener Paare	C. Plewnia / S. Bohmeyer	24. – 26.11.2017

Gestalten

Bibelschreib-Workshop	H. Beer	05. – 06.08.2017
Kräuterapotheke	C. Ganz / K. Hänsli	12. – 13.08.2017
Zeichnen	M. Watta	30.09. – 01.10.2017
Weihnachtsgestecke selber machen	J. Zollinger	25.11.2017
Krippenfiguren und Engel aus Ton	M. Arnold	25. – 26.11.2017
Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	08. – 10.12.2017

Siehe auch www.kursekappel.ch

feiern

40 Jagdhornmesse

42 Johannisnacht

43 Musik und Wort

44 Konzert Singkreis Affoltern

45 Reformationsjubiläum

47 Einkehrtage / Raum für die Seele

48 Führungen

Messe zu Ehren der Heiligen Idda von Toggenburg (St. Idda-Jagdhornmesse)

Eine Komposition von Wolfgang Sieber, Luzern

Idda, die Tochter eines Grafen von Kirchberg in der Nähe von Ulm (D) war mit einem Grafen von Toggenburg verheiratet. Nach der Legende soll ein Rabe Idda's Ehering gestohlen haben. Dieser Ring wurde von einem Jäger gefunden. Als Idda's Ehemann den Ring am Finger des Jägers entdeckte, beschuldigte er Idda der Untreue. Er liess den Jäger töten und stürzte seine Frau aus dem Fenster seiner Burg. Wie durch ein Wunder überlebte sie den Sturz. Idda zog sich in eine Klause zurück und blieb auch dort, als ihr Gatte von Iddas Unschuld erfuhr und sie zurück holen wollte. Die bereits vor 1410 verehrte Heilige liegt im Kloster Fischingen begraben.

Der Luzerner Komponist, Stifts- und Hoforganist der Luzerner Hofkirche, Wolfgang Sieber, hat sich von der Idda-Legende musikalisch inspirieren lassen und eine Messe für Jagdhorn und Orgel komponiert.
Das konzertante Zusammenspiel mit der Orgel ist eine reizvolle Alternative zu den traditionellen Jägermessen (Hubertusmessen).

Ausführende Jagdhorn-Ensemble.ch unter der Leitung von Sandro Pfister
Wolfgang Sieber, Orgel
Pfr. Markus Sahli, Texte und Lesungen

Datum Samstag, 06. Mai 2017, 20.00 Uhr

Ort Klosterkirche Kappel am Albis

Kosten Der Eintritt ist frei; es wird eine Kollekte erhoben.

Sta. Idda v. Toggenburg

Johannisnacht

In der (fast) kürzesten Nacht unterwegs zum (fast) längsten Tag. Eine ökumenische Pilgersternwanderung ins Kloster Kappel organisiert von den Kirchen Affoltern am Albis, Muri im Freiamt, Oberrieden, Wädenswil, Zug, dem Pilgerzentrum St. Jakob Zürich und vom Kloster Kappel.
Johannistag: Gedenktag der Geburt Johannes des Täufers. Weihnachten: Gedenktag der Geburt Jesu. Dazwischen liegen sechs Monate, in denen der Tag immer kürzer und die Nacht immer länger wird. Schliesslich, als die Nacht am längsten ist, wird Jesus Christus geboren, die Sonne der Gerechtigkeit, das Licht der Welt. Vor diesem christlichen Hintergrund feiern wir mit der Johannisnacht ein Fest des Übergangs und der Wende u. a. mit einem Johannisfeuer vor dem Kloster Kappel um 04.00 Uhr und einer anschliessenden Liturgischen Feier in der Klosterkirche.

Datum Samstag/Sonntag, 17./18. Juni 2017

Startpunkte Affoltern am Albis / Muri (AG) / Oberrieden (gemeinsam mit Wädenswil) / Bahnstation Uetliberg / Zug

Kosten Fr. 25.– (für Verpflegung nach der Ankunft und reichhaltiges Morgenessen)

Informationen Detailflyer sind ab März 2017 erhältlich.

Musik und Wort

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

Mai Sonntag, 28. Mai 2017, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
«Wermi, Troscht u Liebi» – Der **Jodlerklub «Echo vom Rüttihubel» aus Düdingen** (FR) singt unter der Leitung von Natascha Monney Jodellieder aus der Feder verschiedener Komponisten. Weitere Mitwirkende sind das Jodlerduett «Natascha und Maruschka» u. a. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Juni Pfingstsonntag, 4. Juni 2017, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Collegium Vocale und Collegium Musicum Grossmünster (Leitung: Kantor Daniel Schmid): «Lutherische Messe g–Moll» BWV 235, Kantate «Alles nur nach Gottes Willen», BWV 72. Lesungen: Pfrn. Elisabeth Wyss–Jenny

Sonntag, 25. Juni 2017, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Choralschola «Linea et Harmonia» (Leitung: Prof. David Eben, Prag; Orgel: Mutsumi Ueno) bietet mit dem Konzert «Ave Coronata» die Gelegenheit, die verschiedenen Regionen Europas zu durchqueren. Charakteristische Gesänge, die im Zusammenhang mit der Marienverehrung entstanden sind, werden zusammengeführt. Die Orgel wird dabei als «farbiger Hintergrund» der spätmittelalterlichen Lieder wie auch als Soloinstrument in virtuosen, mehrstimmigen Stücken eingesetzt. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Juli Kein «Musik und Wort» (Sommerpause)

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

Spezialarrangement: Übernachtung von Sonntag auf Montag inkl. Frühstücksbuffet: Fr. 50.– pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer (Ausnahme: an Festtagen gelten die regulären Zimmerpreise). Anmeldung für Übernachtung und Essen (bis spätestens 10.00 Uhr am Veranstaltungstag) an Tel. 044 764 88 10 oder info@klosterkappel.ch

Eintritt frei – Kollekte zur Deckung der Unkosten

Die Schöpfung im Jahre 2017

Konzert des Singkreises Affoltern in der Klosterkirche

Anders als bei der Theorie vom Urknall erleben wir in Haydns Oratorium die lebendig schaffende, alles durchdringende und durchklingende Macht des Lichts und der Liebe. Der darwinistischen Auffassung vom Menschen als fortgeschrittenem Tier stellt Haydn das Urbild des menschlichen Wesens in seiner göttlich-geistigen Dimension entgegen.
Carl Friedrich Zelter spürt das, wenn er an Haydn schreibt: «Ihr Geist ist in das Heiligtum göttlicher Weisheit eingedrungen; Sie haben das Feuer vom Himmel geholt, womit Sie die irdischen Herzen erwärmen und erleuchten und zum Unendlichen leiten.»
So schuf Haydn mit seiner Schöpfung ein Oratorium, das beispielgebend für das nachfolgende Jahrhundert werden sollte und bis heute zu den unverzichtbaren Schätzen der Oratorienkunst gehört.
Als im Mai 1809, kurz vor Haydns Tod, Napoleons Kartätschen in die Wiener Vorstadt einschlugen und sich die verängstigten Menschen um «Vater Haydn» scharten, rief er ihnen zu: «Kinder, fürchtet euch nicht! Wo Haydn ist, kann euch kein Unglück treffen.»
In diesem Sinn wollen wir in eine Welt hinein, die sich in gefährlicher Weise am Abgrund bewegt, ein farbenprächtiges, hoffnungsfrohes und heilsames Werk musizieren, im Bestreben, «irdische Herzen erwärmen und erleuchten und zu dem Unendlichen leiten» zu können. (Brunetto d'Arco)

Ausführende Singkreis Bezirk Affoltern a. A.
Camerata Fanny Mendelssohn
Maria C. Schmid, Sopran; Martin Zysset, Tenor; Michael Jäger, Bass
Brunetto d'Arco, Leitung

Datum Sonntag, 11. Juni 2017, 15.00 Uhr

Ort Klosterkirche Kappel am Albis

Kosten Tickets à Fr. 40.– und Fr. 50.– (Vorverkauf: www.singkreisaffoltern.ch)

Informationen www.singkreisaffoltern.ch

ZÜRICH
500 JAHRE REFORMATION

Quer denken – frei handeln – neu glauben

Das ist der Slogan des Schweizerischen Evangelischen Kirchenbundes zum Jahr 2017, zum Beginn der Reformationsfeierlichkeiten. Die bedingungslose Liebe Gottes, befreit uns von unseren Zwängen. So können wir quer denken, frei handeln und neu glauben. Dieser Slogan drückt die Gewissheit aus: Nicht unser eigenes Tun, sondern die Gnade Gottes (die sola gratia der Reformatoren) rechtfertigt uns.

Singspiel zum Reformationsjubiläum:
Andrew Bond
Zwingli auf TV Zrrikk
GrossenGadenVerlag Wädenswil 2016
Fr. 55.– (inkl. Aufführungsrechte)
zu beziehen bei www.andrewbond.ch

Mehr Infos: www.zh.ref.ch/refjubilaeum

Vorschau August bis Oktober 2017

Niklaus von Flüe – AUGEN-Blick

Sonntag, 6. August 2017
Im mobilen Pavillon, der auf seiner Tournee in Kappel Halt macht, erfahren die Besucher mehr zum Leben und Wirken von Niklaus von Flüe und können einen «AUGEN-BLICK» ungestört mit ihm teilen.

KlosterNacht – Liturgische Nacht

Freitag/Samstag, 25./26. August 2017
Gott im Zentrum – Eine Nacht mit dem Radbild von Bruder Klaus
Dazu gehören die «Radbild-Klänge» des Trio Arte Rumori um 23.00 Uhr und 02.00 Uhr.

HAGIOS Liedernacht

Samstag, 9. September 2017, 20.00 Uhr
Kappeler Liedernacht zum Lauschen, Innehalten und Mitsingen mit Helge Burggrabe. Es braucht nur Vorfreude und die eigene Stimme.

«Bruder Klaus hat wohl gewirkt …»

Sonntag, 17. September 2017, 13.30–16.45 Uhr
Tagung zum Eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag: Das vermittelnde Wirken von Bruder Klaus beim Stanser Verkommnis 1481 gibt ein anschauliches Bild der politischen und sozialen Probleme in der Eidgenossenschaft des 15. Jahrhunderts.

Musik und Wort: Silence – ein Lob der Stille

Sonntag, 17. September 2017, 17.15 Uhr
Die Komposition von Peter Roth spannt den musikalischen Bogen vom Gregorianischen Choral zu Jazzballaden und vom Mantra zum Zäuerli. Sie verbindet Texte der Mystikerinnen und Mystiker Hildegard von Bingen (1098–1179), Dschelaluddin Rumi (1207–1273), Angelus Silesius (1624–1677) und Dorothee Sölle (1929–2003).

Uraufführung Musiktheater «Der Ranft-Ruf»

Samstag, 16. September, 20.00 Uhr, Freitag, 22. September, 20.00 Uhr und Sonntag, 8. Oktober 2017, 17.00 Uhr
Das Stück widmet sich der zunehmenden Zerrissenheit Niklaus von Flües zwischen der äusseren Lebensaufgabe als Mann und Vater, Berufsmann und öffentlichem Amtsträger und dem inneren Ruf seiner Seele.
Das Stück «Der Ranft-Ruf» wird die originalen Texte Niklaus von Flües zum Klingen bringen und seine grossen Visionen in Klang-Sprache und Klang-Musik umsetzen.

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 in der Kirche. Die Gebete dauern 10–15 Minuten.

Wöchentlich Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr
Abendmahlsfeier in der Kirche

Gottesdienst Sonntag, 9.30 Uhr
Gottesdienst in der Kirche 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.

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

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

Angebotsübersicht Mai bis Juli 2017

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
05.05.	Start Gruppe Atem Klang-Sommer	V.-B. Gohl	17	23
06.05.	Jagdhornmesse			40
06. – 07.05.	Hochsensibilität und Selbstmitgefühl	S. Collins-Tracey	18	33
06. – 07.05.	Eros, der grosse Liebesweg	A. Berner-Hürbin	19	16
19. – 21.05.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	20	17
19. – 21.05.	Kontemplation – Da sein in Stille	E. M. Jodl	21	08
19. – 21.05.	Altwerden für Anfänger	A. Römer	22	18
25. – 28.05.	Chortage Auffahrt 2017	M. J. Frey	23	24
26. – 28.05.	Gott in Bewegung	P. Wild	24	09
26. – 28.05.	Yoga & Meditation	N. Romancuk	25	19
28.05.	Musik und Wort: Jodlerklub Rüttihubel	M. Sahli		43
02. – 04.06.	Pilgerwanderung ins Chlisterli	M. Sahli		11
02. – 04.06.	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	26	35
04.06.	Musik und Wort: Collegium Vocale/Musicum	M. Sahli		43
10. – 11.06.	Das Beutelbuch	C. Flade	27	36
11.06.	Tanztag zum Sommeranfang	R. Kaelin-Rota	28	26
11.06.	Konzert Singkreis Affoltern			44
16. – 18.06.	Yoga & Singen	A. Croce/B. Keller	29	27
17./18.06.	Johannisnacht			42
23. – 25.06.	In der Wurzel liegt die Kraft	H. Meyer-Patzelt	30	20
25.06.	Musik und Wort: Choralschola Linea et Harmonia	M. Sahli		43
30.06. – 02.07.	Tai Ji – achtsam im Leben	C. Endress	31	22
30.06. – 03.07.	Kappeler Klostertage	Kappeler Freundeskreis	32	10
01.07.	LAufmerksamkeit: Pilgern			29
01. – 02.07.	Sexualität & Liebe	K. + C. Jaermann-Pfister	33	34
16. – 22.07.	Kappeler Singwoche 2017	E. Rüegg	34	28

Informationen

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

Pensionskosten ab 2017
Nebensaison: (16.12.–15.1. und 1.7.–31.8.)
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 Sonntagnachmittag:** 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 Sonntagnachmittag:** 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 4× jährlich erscheint, in elektronischer Form (als pdf) zugeschickt haben möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: 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
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

Bitte
frankieren

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