

Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

November 2017 bis Januar 2018

singen – tanzen – loben

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 Art Collection, Alamy Ltd., Bibarama Photography, Chodong, Tetiana Chugonova, Emma Durnford, Valorie Francis, Sergey Galushko, Google Arts & Culture, Tom Grundy, Ruslan Guzov, Hung Hew, Barry Lewis, Daniel Lienhard, Minerva Studio, Howard Sawyer, Shutterstock Inc., Roman Sidelnikov, Percy Ryal, Ivan Vdovin

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

Sie werden es an unserem Bild auf der Frontseite festgestellt haben: Bewegung, Farbe und Lebensfreude. Die letzten drei Programmhefte waren dem Leben und Wirken von Niklaus von Flüe gewidmet: der Mystik und der Geschichte der Alten Eidgenossenschaft. So waren auch die Bilder auf den Frontseiten unseres Angebotshefts eher «zurückhaltender Natur». Nun, wenn wir auf den Jahreswechsel zugehen, ist es auch Zeit für einen Perspektivenwechsel.

Evangelium und Glaube bedeuten nicht nur Innerlichkeit, Stille und Rückschau in die Geschichte. Sondern sie beinhalten ebenso die Gegenwart und die Zukunft, das ganz normale Leben, den Tanz und den Gesang, und vor allem dies: die fröhliche Gemeinschaft.

Ein schönes Bild dafür liefert auch Jesus selbst. Er begibt sich an ein Hochzeitsfest und bewahrt den Gastgeber (notabene ganz diskret) vor einer grossen Peinlichkeit. Da der Wein auszugehen droht, verwandelt er im Keller kurzerhand Krüge voll Leitungswasser in einen vollmundigen Tropfen. Jesus sorgt dafür, dass das Fest nicht ein vorzeitiges Ende nimmt (Johannes 2).
Eine ebenfalls berührende Geschichte findet sich im Ersten Testament der Bibel. Als er die Bundeslade nach Jerusalem bringen lässt, tanzt König David vor Freude hinter der Lade her. Als Michal, die Tochter seines Vorgängers Saul, aus dem Fenster blickt, schämt sie sich für den König, der so hemmungslos «umherwirbelte und tanzte» (2. Samuel 6). David lässt sich deswegen nicht stören.

Sie haben ein Programmheft vor sich, das alle Farben des Lebens umfasst: sei es den Tanztag mit Rita Kälin (S. 10), den adventlichen Time-out für Männer mit Christoph Walser (S. 65), die gemeinschaftlichen KlosterTage zu Weihnachten und zum Jahreswechsel (S. 12), unseren bewährten Paarkurs 2×1 der Liebe (S. 36) und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie!

Markus Sahli, Pfr., Theologischer Leiter

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

Inhalt

Schwerpunkt: singen – tanzen – loben 5
Angebote zum Schwerpunkt 8
Atem holen 17
Arbeiten 35
Feiern 45
Angebotsübersicht 52
Treuebonus/Gästefonds/Spenden 53
Informationen/Anmeldung 54



singen – tanzen – loben

6 Einführung

8 Angebote

12 KlosterTage Weihnachten & Jahreswechsel

13 Ausstellung

14 Erlesen und erhört

singen – tanzen – loben

Momente der Andacht und des Gebets

Schon als Jugendlicher bin ich dem Kreistanz in der Form begegnet, wie er von Bernhard Wosien in den 70er Jahren als Sacred dance initiiert worden ist. In dieser für mich neuen Welt habe ich einen anderen Zugang zu Tanz und Bewegung gefunden. Die gestalteten Formen der Tänze in ihrer Vielfältigkeit haben mich begeistert. Tanzend durfte ich viele verschiedene Musik-Kulturen kennenlernen und war erfüllt und berührt. Vor allem die Stimmen der Sängerinnen und Sänger der Volkslieder waren es, welche mich in diesem Lebensabschnitt begleitet haben.
Diese Erfahrungen haben mich tief verbunden mit der Gemeinschaft und der Andacht im Kreistanz. Innerlich und äusserlich bewegt begleitet mich diese Tanz-Form seither in meinem Leben. Als Choreograf habe ich meinen Weg gefunden, in dieser Tanz-Sprache schöpfend zu sein und so eine lebendige Form des Gottesdienstes – im offenen und umfassenden Sinn gemeint – gefunden.

Das tanzende Gebet lebt auf verschiedenen Ebenen im Menschen:
Der persönliche Weg des Tänzers ist ein Weg zu sich selbst – herausgefordert und konfrontiert, erfreut und beschwingt – als ganzer Mensch in Körper, Seele und Geist.
Im Kreis verbunden mit den Anderen knüpfen wir Kontakte und können Momente der Gemeinschaft und der Begegnung erleben.
Als Drittes erfahren wir eine Zentrierung, eine Ausrichtung zu Höherem, zum Spirituellen. Diese Verbindung kann uns mit innerer Kraft im Leben begleiten.
Für mich ist ein wichtiger Kern dieser Tanz-Form die Verbindung dieser drei Ebenen – mal spielend, mal ernst, mal innig und still, mal öffnend und weit.

Das Zusammenwirken von Spiritualität mit Tanz und Gesang ist nicht neu, sie hat die Menschen in allen Zeiten begleitet – durch die Kulturen und Epochen in verschiedenen Formen. Mir scheint es wichtig, dass wir in der heutigen Zeit dieses Zusammenspiel als eine Quelle erkennen, welche uns als Menschen verbindet. Die Tänze zu klassischer Musik und auch zu Musik aus aller Welt ermöglichen uns Momente der Andacht und des Gebetes, des Lobes.

Ich freue mich, im Dezember 2017 zum ersten Mal mit einem Tanztag zum Magnificat von J. S. Bach als Gastdozent im Kloster Kappel zu sein.

«Fraue», sprach er, «dich bete ich an mit Herz und Sinnen, mit Füssen und Händen und mit allen Gliedern, das ists, was ich vermag, nicht mehr, noch minder.» Und seufzte aus dem Grund seines Herzens, und aus grosser Liebe und Andacht, denn er wusste nicht anders zu beten.

aus: Der Tänzer unserer lieben Frau, nacherzählt von einer französischen Legende aus dem 13. Jahrhundert (Verlag die Waage Zürich, 1964)

Martin Scheiwiller,
Tanz- und Bewegungspädagoge




te Sus m
magnificat
mea Dom
t exultaut



Die Zauberflöte – «lass dich bewegen»

Eine ganzheitliche musikalische Einführung in die beliebteste Mozart-Oper

Mit allen Sinnen ergründen wir die einzelnen Charaktere, die Mozart seinen Figuren gibt. Wir erkennen diese Archetypen als Anteile unseres eigenen Selbst! Die körperliche Erfahrung, durch geführte sowie freie Bewegungssequenzen, hilft uns, diese spirituelle Musik auf neue Weise verstehen zu lernen. Die Musik wird im Körper «gespeichert» und klingt noch lange im Herzen nach. Ein Wochenende mit Zeit und Musse ist ideal, um Distanz zu unserem Alltag zu nehmen und ein vertieftes Erlebnis und Verständnis zu ermöglichen.
Wir bewegen uns zu einer erstklassigen CD-Aufnahme.

Teilnehmende Alle, die Freude an Musik haben und sich gerne bewegen lassen! Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Zielsetzung Spielerisch, mit Leichtigkeit und Humor entdecken wir Mozarts Musik als Kraftquelle für unser Leben.
Durch die Möglichkeit, die Mozart-CD nach Hause zu nehmen und die Musik nachzuhören, können die Erlebnisse wieder wachgerufen werden und weiter wirken.

Kursdaten 10.–12. November 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 10–12

Kursgeld Fr. 270.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Jürg Lüthy, Pianist, Pädagoge und Beweger. Erfinder von «Lass dich bewegen». Kursleiter seit mehr als 20 Jahren.
www.juerg-luethy.ch

Tanztag zum Magnificat von J. S. Bach

Tänze im Kreis und Choreografien im Raum von Martin Scheiwiller

Johann Sebastian Bachs Magnificat ist von unglaublicher Dichtheit in Musik und Stimmung. Die tänzerische Umsetzung des Werkes ermöglicht uns, die Musik und den Inhalt dieses Lobgesangs der Maria neu wahrzunehmen, im Raum und in der Bewegung zu erleben und zu beleben.

Teilnehmende Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielsetzung An diesem Tanztag werden wir Tanzformen, Gebärden und Symbolik einzelner Choreografien kennenlernen und vertiefen.

Kursdaten 17. Dezember 2017
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20

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

Leitung



Martin Scheiwiller
Tanz, Bewegungspädagogik, Eurythmie und Heileurythmie,
www.bewegungsimpuls.ch

Tanztag zwischen den Jahren

Was Leib und Seele gut tut

Auf der Suche nach einem Thema für den traditionellen Tanztag zwischen den Jahren hat es mir der Titel eines kleinen Buches angetan: Gutes von Gestern für heute und morgen. Am Ende eines Jahres das Gute, Kraftvolle, Zukunftsversprechende aus meinem Leben sichten, ordnen und einordnen, daraus neues Vertrauen gewinnen und weitergehen ins unbekannte neue Jahr. Diesem roten Faden wollen wir mit besinnlichen und beschwingten, ruhigen und lebhaften Kreistänzen nachspüren und nach-tanzen. Auf diese Weise wecken wir die in den Tänzen gespeicherte und gestaltete Lebenserfahrung und verbinden sie mit eigenen Erfahrungen. So kann viel Gutes aus reichen «Leib- und Seelenvorräten» Raum gewinnen und Kraft und Freude mag segensreich ins Weitergehen hinein wirken.

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 28. Dezember 2017
Donnerstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20

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

Leitung



Rita Kaelin-Rota, Kreistanz- und Meditationsleiterin


2018





KlosterTage zu Weihnachten und zum Jahreswechsel

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.

Leitung



Markus Sahli, Pfr.,
Theologischer Leiter



Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.,
Verantwortliche Kurse

Daten

Samstag, 23. – Dienstag, 26. Dezember 2017
«… davon ich singen und sagen will» (RG 394,1)
Ohne Weihnachtslieder ist Weihnachten für viele nicht vorstellbar. Dieses Jahr wenden wir uns unsern Weihnachtsliedern zu und erfahren mehr über ihren Ursprung und ihre Geschichte. Eine interessante Kulturreise in die Emotionen vieler Generationen!

Samstag, 30. Dezember 2017 – Dienstag, 2. Januar 2018
«Du zeigst mir den Weg des Lebens …» (Ps. 16,11)
Im Übergang vom Alten ins Neue Jahr richten wir unseren inneren Kompass neu aus. Woher komme ich? Wohin zieht «es» mich? Was oder wer (beg)leitet mich? Auf welche Signale achte ich? Lebensbilder eindrücklicher Menschen inspirieren uns an diesen KlosterTagen im Übergang für den eigenen Weg.

Informationen

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2017 erhältlich.

Retrospektive Ueli Antonietti

Aquarelle und Skizzen

Vernissage
Sonntag, 3. Dezember 2017, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung
bis 8. Januar 2018

Ueli Antonietti liebte die Natur und war ein genauer Beobachter. Er hat es verstanden, mit der Aquarelltechnik stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Zeichenstifte und Malutensilien hatte er immer dabei, auf Spaziergängen in der nahen Umgebung, auf Geschäftsreisen, aber auch in den Ferien in den Bergen und am Meer. Die Ausstellung zeigt vor allem Bilder von Hausen am Albis und Umgebung, ergänzt von Bergmotiven, Ferienbildern, Skizzen und Studien.

Ueli Antonietti (1919–2012) hat Zeichnen und Malen als Autodidakt erlernt und zeitlebens als Freizeitbeschäftigung gepflegt. Begonnen hatte er mit zeichnen und skizzieren, eine kurze Zeit arbeitete er mit Pastellkreide, bevor er mit dem Aquarellmalen seine ihm entsprechende Technik gefunden hatte. Es war sein wichtigstes Hobby, das er kontinuierlich während seines langen Schaffens weiterentwickelte.
Kurz vor seiner Pensionierung 1980 zog er mit seiner Frau Martina nach Hausen am Albis. In den 30 Jahren bis zu seinem Tod 2012 zeichnete und malte er die verschiedenen Weiler von Hausen und Umgebung und immer wieder das Kloster Kappel. Die Bilder sind auch Zeugen von der Schönheit dieser Weiler, Häuser und Landschaften – eine gemalte Liebeserklärung an das Säuliamt, das zu seiner Heimat geworden ist.



Erlesen und erhört

Elmar Simma
Dem Leben zulächeln
Von der Kunst, den Tag zu loben
Hilfreicher Begleiter für den Alltag. Jeden Tag drei Sachen zum Loben!
Tyrolia Verlagsanstalt 2017, Fr. 19.90

Peter K. Keller
Lachen Singen Tanzen
Quellen der Lebensenergie
In diesem Buch zeigt der Autor, wie wir den Stress besiegen und vermeiden können, der als grosser Energieräuber gilt.
Via Nova-Verlag 2013, Fr. 19.50

Beate Scheffbuch und Winrich Scheffbuch
Den Kummer sich vom Herzen singen & Dennoch fröhlich singen
Lebensbilder bekannter Liederdichter
Beliebt, bewährt und längst ein Klassiker. Das Buch über die Menschen, die unsere bekanntesten Choräle gedichtet haben.
SCM R. Brockhaus 2017, Fr. 26.90

Gerhard Schnitter
Grosser Gott, wir loben dich – Mit Chorälen durch das Jahr
CD bei SCM Hänssler 2014, Fr. 14.50

Mittelalterliche Musik der Zisterzienser
Wilfried Rombach, Ensemble officium
CD bei Christophorus DDD 08, ca. Fr. 25.–
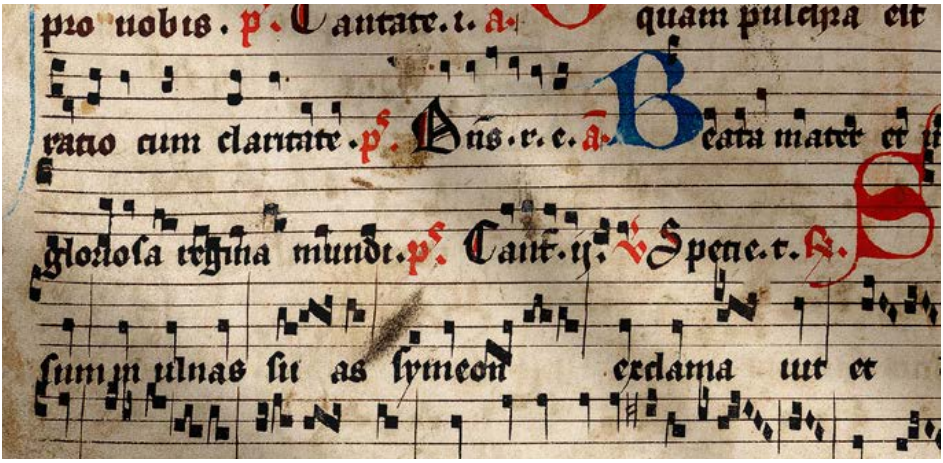
Hansjürg Hufeisen
Einfach das Leben feiern
Eine kleine Musik für dich
CD Verlag am Eschbach 2017, Fr. 11.50

David Plüss
Tanz in den Morgen
Musikalische Reise durch die Jahreszeiten
CD Brunnenverlag, Fr. 14.50

Jacques Berthier, Dermott McCarthy
Laudate
Music of Taizé
Acta Pubn 2014, Fr. 26.50

Zurück zur Einfachheit

Wenn sich auch in der Benediktsregel, nach der die Zisterziensermönche in Kappel gelebt haben, kein Stichwort zum Thema «Tanzen» findet, so ist doch nicht vorzustellen, dass es sich um einen griesgrämigen Haufen gehandelt hat, der hier in Kappel wirkte. Nicht alles, was nicht geregelt ist, ist ja auch verboten. Dennoch hat sich der Zisterzienserorden als Reformorden bewusst vom überbordenden Gesang der Benediktiner abgegrenzt, um auch im Gesang zu grösserer und alter Einfachheit zurück zu finden. Vor allem war die Verehrung der Solosänger, die mit grossen Eitelkeiten derselben verbunden war, verpönt. So galt für die Musik, was auch für die Architektur ihrer Sakralräume galt: Einfachheit, verbunden mit zunächst einstimmigen Melodien ohne allzu grosse virtuose Einfälle und üppige Choralmelodien. Die Melodien der zisterziensischen Gesänge mögen einem trotz dieser Einfachheit in einen kontemplativen Rauschzustand zu versetzen. Einer Komposition, die Bernhard von Clairvaux zugeschrieben wird, wird sogar ein tänzerisch-beschwingter Duktus zugeschrieben, der auch kälteste Herzen zu erwecken vermag. Nachzuhören auf heutigen CD-Einspielungen alter Zisterziensergesänge.



Tanzend hören – hörend tanzen

In unserm Haus finden sich heutzutage Leute zusammen, die die Musik der Zauberflöte von Mozart oder das Magnificat von Johann Sebastian Bach nicht sitzend anhören mögen, sondern sich dazu bewegen, tanzen. Inspiriert von der Musik setzen sie diese in Bewegung(en) um und vertiefen das Hörerlebnis dabei. Dabei wird Unglaubliches erlebt. Kinder wissen es schon: So lange man es ihnen nicht abgewöhnt hat, bewegen sie sich zu Musik ganz selbstverständlich. Und singen manchmal auch noch dazu. Afrikaner auch …

Und wenn man dann das getanzte Hörerlebnis in den der Einfachheit gewidmeten Kirchenraum verlegt, so ist die Seligkeit komplett. Dabei ist sicher, dass wenn die Zisterzienser noch auf ihrem Chorgestühl sässen, dass sie sich erheben müssten und mittanzen und ihr Kleid weit schwingen lassen würden! Dem Text eines Kirchenliedes folgend, wo es im Refrain heisst: «Tanzt drum, fragt nicht wohin, woher; ich bin der Meister des Tanzes, sagt ER, und ich führ euch alle, wo immer ihr kommt her, und ich führ euch alle zum Tanz, sagt ER.»





Atem holen

18 Spiritualität

31 Heilkraft des Glaubens

32 Musik und Bewegung

Christliche Tradition im Lichte der alten Weisheitslehren

Wiederentdeckungen, neue Verknüpfungen und Verluste

Das Christentum wurde stark geprägt durch die vorbestehenden Hochkulturen, in denen es gewachsen ist. Die Menschen lebten damals in einer energetischen Welt, wo alles mit allem verbunden war. Diese Wurzeln von Menschsein zeigen sich immer noch in unseren Sehnsüchten, aber auch in unseren Süchten und Krankheiten. Umfassend, obgleich vielfach unerkannt, offenbaren sie sich in unserem Kulturgut, in Kunstwerken, in der Musik, und stark noch in der religiösen Tradition mit ihrem Reichtum an Formen und Symbolen.

Teilnehmende Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die nach sinngebenden, spirituellen Erfahrungen suchen, sowie solchen, denen der Zugang zu kirchlichen Formen aus verschiedenen Gründen verbaut wurde.

Zielsetzung Neue Erfahrungen machen mit Aha-Erlebnissen, denn viel Bekanntes erhält neue Tiefe.

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

Teilnehmerzahl 12–18

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

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)

Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern

Persönliche Antworten auf wesentliche Lebens-Fragen finden

Gute Lebensführung kann mehr als den Alltag effizient managen. Sie sieht im Offensichtlichen die tieferen Zusammenhänge; sie kennt innere Leitlinien für Entscheidungssituationen; sie findet auch in schwierigen Lagen den Zugang zu positiven Gefühlen.

In diesem Workshop wenden wir uns mit ausgewählten Lebens-Fragen an die innere Weisheit. In Gesprächen und einer Vielfalt von einfachen Übungen und Kontemplationen gehen wir mit der heilsamen Bewegung zur Klarheit in Bezug auf
– die Herzens-Freude,
– den «Kompass» der Werte und
– den Sinn des eigenen Lebens.
Das erhellt unseren Weg, bereichert unser Leben und macht uns handlungsfähiger.

Teilnehmende Menschen, die sich am Wesentlichen orientieren wollen.

Zielsetzung Sie tanken auf aus inneren Quellen, gewinnen vertiefte Klarheit über wesentliche innere Leitlinien und können dies in eine erfüllende Lebensgestaltung in Ihrem Umfeld umsetzen.

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

Teilnehmerzahl 10–14

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

Spiritualität und Älterwerden

«Die längste Reise ist die Reise nach Innen»
Dag Hammarskjöld

Spiritualität ist ein Abenteuer des Geistes, das uns zu unseren ureigenen inneren Räumen führt, in denen die Verbindung zum Göttlichen, zu dem, was uns übersteigt und zugleich trägt, erfahrbar wird.
Im dritten Lebensalter kann spirituelle Vertiefung zu Versöhnung mit Erlebtem, zu neuen Einsichten und persönlichen Antworten auf die ewig grossen Sinnfragen führen.
Wer bin ich in meinem ureigenen Wesen? Was ist der Sinn meines Lebens? Wozu sind Leiden und Krisen gut? Wie kann ich zu innerem Frieden finden – trotz Einschränkungen des Älterwerdens? Und: Welche Formen und spirituellen Inhalte sprechen mich an?
Ruhe- und Einkehrphasen, Impulse zum Thema sowie praktische Übungen werden uns durch das Wochenende führen.

Teilnehmende Frauen und Männer, die die eigene Spiritualität vertiefen oder (neu) entdecken möchten.

Zielsetzung Wir entdecken verschiedene Zugänge zur Spiritualität und erforschen die eigene Weisheit in uns. Durch schlichte Hinweise und Übungen wird klar, was wir in den Alltag zurück nehmen möchten.

Kursdaten 17. – 19. November 2017
Freitag, 17.30 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 18

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

Leitung



Susi Lüssi, Leiterin eines Stadtzürcher Alterszentrums und Gerontologin



Doris Held, lic. phil. Psychologin mit eigener Praxis, Meditationslehrerin Via Cordis; MAS der Universität Zürich in Spiritualität; www.doris-held.ch







Luft holen – Atmen

verweilen – horchen – austauschen – da sein

Über Atem, Stimme, Bewegung, Stille und Austausch treten wir in Kontakt mit unserer «Lebens-art». Wir erforschen Innen- und Aussenräume, Haltungs- und Verhaltensstrukturen. Die Auseinandersetzung mit den archaischen Grundformen des Verhaltens und des Daseins bietet Möglichkeiten für einen kreativen und selbstbestimmten Umgang mit dem Leben.

Gemeinsam entwickeln wir eine lebensnahe Grundlage für einen achtsamen Umgang mit uns selbst und der Umwelt.
Meine feste Überzeugung ist es, dass der Körper alle unsere Erfahrungen speichert und den Weg zur seelisch-geistigen Balance in sich trägt. Der Atem funktioniert wie ein feinfühliger Seismograph und gibt deutliche Zeichen zu unserer Befindlichkeit.

Lassen Sie sich überraschen, wo Innehalten und Horchen Sie hinführt!

Teilnehmende Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Lebensqualität und Beziehungsfähigkeit verbessern wollen – oder einfach eintauchen möchten in die Stille, um sich einen Moment von Ruhe, Weite und innerer Lebendigkeit zu gönnen.

Zielsetzung Durch Bewegungsarbeit und Meditation lernen Sie die eigenen Atem-, Körper- und Verhaltensmuster kennen, Selbstheilungskräfte werden angesprochen und Ressourcen mobilisiert.

Kursdaten 18. – 19. November 2017
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 16

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

Leitung



Franziska Buchmann, Körper- und Atemtherapeutin, Lehrbeauftragte, Workshopleiterin für achtsames Körpertraining und Meditation, www.atkora.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 1. – 3. Dezember 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.

Timeout ADVENT

Atempause im Männerkreis

Advent ist eine Zeit der Besinnung und Erwartung. In diesem Fortsetzungsseminar geht es um die nachhaltige Verankerung einer gesunden und der persönlichen Wertvorstellung entsprechenden Lebenshaltung. Während im ersten Seminar die praktische Bewältigung des Alltags im Vordergrund steht, geht es in diesen Tagen um den grösseren Horizont des Lebens, um die Sinnfrage und eine Standortbestimmung innerhalb der eigenen, aktuellen Lebensphase. Auswahl der Themen: Lebensphase und Sinnfrage, Umgang mit Körpersignalen, Männerfreundschaft, Perspektiven und Prioritäten im eigenen Leben, Spiritualität als Kraftquelle.

Teilnehmende Männer, die an einem Seminar «Timeout statt Burnout» in Kappel (siehe Programmheft Februar – April 2017) oder anderswo teilgenommen haben und sich weitere Vertiefung und Austausch mit Männern wünschen, die sie schon kennen.

Zielsetzung Viel Zeit für Gespräche, Phasen der Stille, Atem- und Körperübungen, Forschungsbeiträge zu Männersozialisation und Lebensphasen, Männlichkeit und Körpersymptomen. Impulse zum Advent.

Kursdaten 08. – 10. Dezember 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 – 18

Kursgeld Fr. 290.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS, freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

Co-Leitung



Roland Lorenz, Freier Architekt AKH, Prozessbegleitung, Coach, Darmstadt

Credo

Adventsretraite mit dem Apostolischen Glaubensbekenntnis

In seinem Grossen Katechismus gibt der Reformator Martin Luther eine kurze Auslegung des Apostolikums. Darin schreibt er, dass das Credo «uns Christen von allen anderen Menschen auf Erden scheide und sondere». Dieser Sichtweise Luthers hat der zeitgenössische österreichisch-amerikanische Benediktinermönch und bekannte spirituelle Lehrer David Steindl-Rast in seinem Buch «Credo» eine andere gegenübergestellt: «Anstatt den Gegensatz zwischen ‹uns› und den ‹Anderen› zu betonen, entkräftet ihn das Bekenntnis». Im stillen Ausklang des Reformationsjahrs hören wir auf diese verbindende Lesart des Credo: Das Glaubensbekenntnis, so gelesen, ist die spezifisch christliche Weise, das allgemein menschliche Vertrauen in den Ur-Grund des Lebens zum Ausdruck zu bringen.

Teilnehmende Zielgruppe der Retraite sind Frauen und Männer, die in der Hektik der Vorweihnachtszeit in diesen Ur-Grund des Lebens einkehren und sich von dort her auf die Weihnachtstage ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Stille sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Zielsetzung Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Meditation, mantrischen Liedern, Kreistänzen und Impulsen, die von einzelnen Artikeln des Credo («geboren von der Jungfrau Maria» u. a.) inspiriert sind, gehen wir in die adventliche Stille hinein.

Durchgehendes Schweigen.

Kursdaten 15. – 17. Dezember 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 16 – 25

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

Leitung



Andreas Fischer, Pfarrer



Jutta Wurm, dipl. Psychologin (Lieder und Tänze)

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

Bewegt stille werden. Shibashi als Einstimmung auf Weihnachten.

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der Familie des Tai Ji – Qi Gong. Die achtzehn poetischen Bewegungsbilder lassen Körper, Geist und Seele aufatmen. Ruhend in Achtsamkeit und 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.

stille (helena aeschbacher-sinecka)

die stille müssen wir in uns tragen
wie das meer wie den himmel wie das licht

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.

Kursdaten 15. – 17. Dezember 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 24

Kursgeld Fr. 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



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

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

Dem Advent seine Stille geben

«Worte ohne Zunge»

«Worte ohne Zunge» ist eine Wendung in einem Gedicht des Sufi-Mystikers Dschelaladdin Rumi; sie steht für den Herzenskontakt mit Gott, einen Kontakt, der tiefer greift als unsere alltägliche Sprache. Um diesen Kontakt geht es im Seminar: Wie kann ich still werden und die Weihnachtstage, ja mein Leben aus diesem Herzenskontakt heraus gestalten?

Teilnehmende Männer und Frauen, die ihren Alltag aufbrechen und sich auf die Weihnachtstage einstimmen möchten.

Zielsetzung Es geht darum, die Stille zu würdigen; als Zugänge zur Stille werden an diesem Wochenende gepflegt: Lektüre von Gedichten zur Stille aus der islamischen Mystik (Dschelaladdin Rumi, 13. Jh.) und aus der christlichen Mystik (Angelus Silesius, 17. Jh.) – Verweilen in der schweigenden, winterlichen Natur – Gestaltung der Stille-Spuren in der eigenen Lebensgeschichte – gemeinsame Meditation und Gebet

Kursdaten 15. – 17. Dezember 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

Dem Leben schreibend auf der Spur

Das eigene Leben in Worte fassen

Autobiographisches Schreiben ist eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Denn jedes gelebte Leben ist voller wertvoller Geschichten, Erfahrungen und Erinnerungen. Diese Schätze lassen sich beim Schreiben heben. Mit dem Stift in der Hand durchwandern Sie nochmals Ihre persönliche Geschichte und fassen innere Bilder, Episoden und andere Fundstücke aus der Vergangenheit in Worte.
Sie setzen sich mit kreativen Mitteln auf verschiedenste Weise mit dem Schreiben auseinander. So befassen Sie sich mit Ihren Lebensspuren, holen sie schreibend in die Gegenwart und lassen daraus persönliche kleine Geschichten entstehen. Aus der Stille und dem tiefsten Innern heraus wird es Ihnen gelingen, im Schreiben längst Vergangenem einen angemessenen Platz in der Gegenwart zu geben. Und vielleicht ist Ihr Schreiben der Anfang zu einer grossen Geschichte, in der Sie Ihrem Leben die längst vergessene Poesie wiedergeben.

Teilnehmende Frauen und Männer, die ihre Freude am Schreiben neu entdecken wollen.

Kursdaten 6. – 7. Januar 2018
Samstag, 9.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 12

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

Leitung



Eva Woodtli Wiggenhauser, lic. phil. I Germanistin,
Kommunikationstrainerin, dipl. Yogalehrerin
www.wiggenhauser.ch, www.bewusste-sprache.ch







Achtsamkeit

Ruhe und Leichtigkeit finden dank buddhistischer Weisheit

Für einmal geben wir allen unseren Erfahrungen – Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken – Raum. Anstatt davor zu flüchten, wie wir es im Alltag oft tun. In diesem intensiven Achtsamkeits-Wochenende erleben wir, wie heilsam es ist, im Moment zu sein. Wir lernen auch, Erwartungen und Vorurteile los- und vergehen zu lassen.

Am Samstag führen uns Body-Scan, achtsames Essen, sanftes Hatha-Yoga, Gehmeditation, Sitzmeditation und Gruppen-Austausch in die Praxis ein. Kurzvorträge erläutern zentrale buddhistische Begriffe. Am Sonntag setzen wir das Üben fort, teilweise im Schweigen.

Teilnehmende Angesprochen sind alle Interessierten, die die Methoden von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinns bewährtem und wissenschaftlich untersuchtem Programm «Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)» an sich ausprobieren möchten. MBSR ist aus dem Vipassana-Buddhismus hervorgegangen. Das Programm richtet sich an alle, die Selbsterforschung betreiben und besser mit Stress und Schmerz umgehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zielsetzung Sie erholen sich, eröffnen sich neue Perspektiven und erhalten aufschlussreiche Einblicke ins MBSR. Allenfalls ergreifen Sie in der Folge die Gelegenheit, einen vollen Acht-Wochen-Kurs zu besuchen.

Kursdaten 13. – 14. Januar 2018
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., MSBR-Lehrer, www.marc-oberer.ch

Heilende Kraft fliesst durch unsere Hände

Wenn ich berührt werde, lebe ich und spüre, dass ich lebe

Heilende Kraft fliesst durch unsere Hände. Das wissen Menschen seit Jahrhunderten und legen ihre Hände dorthin, wo es ihnen selbst oder andern gut tut. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Sie kann sich sowohl körperlich wie auch seelisch-spirituell auswirken. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns für diese heilende Kraft und vertrauen darauf, dass sie für uns ganz persönlich zum Guten wirkt. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen und innerlich ruhig werden. Das kann einen Einfluss auf Schmerzen haben, das Wohlbefinden stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Es kann auch sein, dass Menschen durch das Handauflegen zu innerem Frieden und tröstlicher Geborgenheit finden.
Impulse zum Verständnis des Handauflegens, Anleitungen für praktische Übungen, gemeinsame Zeiten der Stille sowie der Austausch von Erfahrungen sind wichtige Elemente des Kurses.

Teilnehmende Menschen, welche dafür offen sind, das achtsame Handauflegen an sich und andern auszuprobieren und seine wohltuende Wirkung zu erfahren.

Zielsetzung Die Teilnehmenden lernen das achtsame Handauflegen kennen. Sie üben es an sich und andern.

Kursdaten 15. – 17. Dezember 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 16

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

Leitung



Anemone Eglin, Theologin, Handauflegen Open Hands, Kontemplationslehrerin, Integrative Therapeutin FPI, www.anemone-eglin.ch

Gruppe Atem Klang – Winter

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: 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. November, 1./8./15./22. Dezember 2017, 12./26. Januar 2018
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)
(Die Atemarbeit wird möglicherweise von der Krankenkassen-Zusatzversicherung übernommen.)

Leitung



Verena-Barbara Gohl, Atem- Körper- Stimmtherapeutin, Einzelarbeit in Zürich und Rifferswil, fortlaufende Gruppen und Seminare, www.atem-körper-klang.ch

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, 27. Januar 2018

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 Februar bis Juni 2018

Spiritualität

Schritte in die Stille	P. Wild	16. – 18.02.2018
Die spirituellen Wurzeln der Medizin	A. Berner	24. – 25.02.2018
Tanz des Lebens	G. Chresta	24. – 25.03.2018
Die Seele wiederentdecken	A. Berner	13. – 15.04.2018
Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	20. – 22.04.2018
Stille als Ressource	D. Held/N. Houtman	28. – 29.04.2018
Quellen meiner Kraft	D. Hürlimann	05. – 06.05.2018
Hochsensibilität und Selbstmitgefühl	S. Collins-Tracey	05. – 06.05.2018
Von Atman und vom Atmen	P. Wild	18. – 20.05.2018
Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	26. – 27.05.2018
Meditatives Bogenschiessen	H. P. Ott	01. – 02.06.2018
Der Kraft des Segens vertrauen	A. Römer	08. – 10.06.2018
Tai Ji – achtsam im Leben	Ch. Endress	15. – 17.06.2018

Musik und Bewegung

Start Atem Klang Frühling	V. B. Gohl	02.02.2018
Tanzwochenende	R. Kaelin-Rota	02. – 04.02.2018
Yoga & Singen	A. Croce/B. Keller	02. – 04.02.2018
«Ad fines – Bis an die Grenzen»	C. N. Schröder	23. – 25.02.2018
Tanztag	R. Kaelin-Rota	25.03.2018
LAufmerksamkeit: Pilgern		07.04.2018
Yoga & Meditation	N. Romancuk	20. – 22.04.2018
Start Atem Klang Sommer	V. B. Gohl	04.05.2018
Chortage Auffahrt	M. J. Frey	10. – 13.05.2018
Atem-Körper-Stimme im Einklang	C. Frey/E. Kreis	26.05.2018
Singen – Klang – Spiritualität	C. Menzi	01. – 03.06.2018
Tanzwochenende – Stimmen der Welt	M. Scheiwiller	23. – 24.06.2018
LAufmerksamkeit: Pilgern		30.06.2018

Siehe auch www.kursekappel.ch



arbeiten

36 Erfahrung und Dialog

39 Gestalten

42 Kraftquelle Bibel

Das Zwei mal Eins der Liebe

Emotionale Intimität in der Paarbeziehung

Im Zentrum des Kurses steht die Paarkommunikation, die wiederkehrenden Paarmuster und die häufigsten Kommunikationsfehler. Viele Paare stellen sich eines Tages 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 Coachs 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
- Austausch über den Zusammenhang von emotionaler Intimität und Sexualität

Kursdaten

4. – 5. November 2017
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl

6 – 8 Paare

Kursgeld

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

Leitung



Hans-Peter Dür,
Dr. theol., Paartherapeut,
www.praxisfuerpaare.ch



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

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das gelungene Gespräch

Kommunikationskurs für Paare

Gut miteinander reden ist lernbar! Bewusst machen, was Verständnis fördert, Gefühle offen aussprechen, Meinungsverschiedenheiten lösen, Erwartungen aussprechen, sich über Intimität und Sexualität austauschen, über Wertvorstellungen und Spiritualität reden.

Hinweis: EPL ist keine Therapie und keine Beratung. Die Kurse wenden sich nicht an Paare, die schwerwiegende Konflikte haben, denen es schon längere Zeit nicht mehr gelungen ist, sich zu versöhnen, oder die eine Trennung beabsichtigen.

Teilnehmende Der Kurs besteht aus vier Paaren und beinhaltet sechs Einheiten von jeweils ca. zwei Stunden.

Zielsetzung Im EPL-Kommunikationstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin, räumlich getrennt von anderen Paaren.
Das EPL-Kommunikationstraining wurde in einem grossen Forschungsprojekt vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

Kursdaten 24. – 26. November 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 4 Paare

Kursgeld Fr. 660.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Susanne Bohmeyer, Dr. med, Fachärztin Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin und EPL-Trainerin



Clemens Plewnia, Dipl. Theol., Soziotherapeut, Supervisor und EPL-Trainer

Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung

Unser Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um gelebt zu werden statt es sinnvoll und kreativ zu gestalten. Je älter wir werden, umso mehr wollen wir am Steuer des Lebens sitzen und nicht auf dem Rücksitz mitfahren. Der Jahresbeginn eignet sich optimal, das Vielerlei in unserem Leben zu ordnen und unseren inneren Kompass zu justieren. Ganzheitliche Standortbestimmung umfasst die Würdigung und Integration des Vergangenen, die bewusste Gestaltung der Übergänge, 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 sowie Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch mit dem Kursleiter.

Teilnehmende Jedefrau und jedermann

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

Kursdaten 5. – 7. Januar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 – 20

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

Leitung



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

Krippenfiguren & Engel aus Ton

Weihnachtliche Figuren – Individuell gestaltet

Sie möchten Ihre eigenen, individuellen Krippenfiguren und Engel selber gestalten? Das Material Ton eignet sich hervorragend, um Ihren Ideen Ausdruck zu verleihen.
Im zwei Tage dauernden Kurs haben Sie die Möglichkeit, eine oder mehrere weihnachtliche Figuren aus Ton anzufertigen. Je nach Wunsch gestalten Sie die heilige Familie, die drei Könige, die Hirten oder die Engel. Wir arbeiten dabei mit der Plattentechnik und verschieden farbigen Tonsorten. Die maximal 30 cm hohen Figuren werden nach dem Trocknen bei 1220 Grad gebrannt und sind dann winterfest. Die Figuren können 10 Tage nach dem Kurs abgeholt werden.

Teilnehmende Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die gerne mit dem Material Ton arbeiten. Herzlich willkommen sind AnfängerInnen genauso wie Fortgeschrittene.

Zielsetzung Sie lernen im Kurs das Material Ton und seine Verarbeitungsweisen kennen. Nach den zwei Tagen haben die Teilnehmenden mehrere Figuren getöpfert, welche einzeln oder als Gruppe aufgestellt werden können. Die Figuren haben Ihren persönlichen Ausdruck und versetzen Sie in eine weihnachtliche Stimmung.

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

Teilnehmerzahl 8 – 12

Kursgeld Fr. 230.– (im Kursgeld inbegriffen sind das Material für 2–3 kleinere Figuren)
(Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Myrta Arnold, Lehrerin für Werken und Gestalten, Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis SVEB,
Atelierleiterin Keramikatelier im Rank, www.imrank.ch

Weihnachtsgestecke

Schmücken im Advent

Lassen wir das Jahr ausklingen und kommen wir im Advent an: Immergrüne Zweige, Tannzapfen und Äste bringen eine sinnliche Stimmung in unser Haus.
Mit natürlichen, getrockneten Materialien sowie immergrünen Ästen gestalten wir Kränze, Gestecke und Kreationen, die uns in der Advents- und Weihnachtszeit begleiten werden.

Teilnehmende Sie verarbeiten gerne Naturmaterialien und wollen sich Zeit nehmen um kreativ zu sein?

Zielsetzung Unter Anleitung der Fest-Floristin des Klosters Kappel stecken Sie einen Adventskranz, gestalten Advents-Gebinde und weitere kunstvolle Arrangements, die Sie anschliessend nach Hause nehmen können, um sich an ihnen zu erfreuen.

Kursdaten 25. November 2017
Samstag, 9.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 15

Kursgeld Fr. 140.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)
(Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit 4 Kerzen.
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

Ikonenmalen zu Weihnachten

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

Nach einer vorgegebener 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 8. – 10. Dezember 2017
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 – 15

Kursgeld Fr. 250.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



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

Hebräischwoche: Das Ende der Zeit

Faszination und Schrecken angesichts von apokalyptischen Vorstellungen

Die Bibel erzählt, wie Gott angesichts von Gewalt und Unrecht keinen anderen Ausweg sah, als die Welt zu fluten. Mit der Sintflut machte er tabula rasa, um neu zu beginnen. Danach versprach er, nie mehr einen apokalyptischen Untergang über die Welt zu bringen und erklärte den Regenbogen als Bundeszeichen seiner Treue. Doch die Menschen sind bis heute von apokalyptischen Szenarien fasziniert, auch wenn sie oft mit schrecklichen Gewaltausbrüchen und Endzeitschlachten verbunden sind. Darin spiegelt sich die Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Erlösung, aber auch nach Rache und Vergeltung. Sowohl in der hebräischen Bibel wie auch im Neuen Testament gibt es zahlreiche apokalyptische Texte. Angesichts einer unübersichtlich gewordenen Welt erhalten sie heute neue Aktualität. In der Hebräischwoche werden apokalyptische Texte aus dem Alten Testament/Tenach übersetzt und in den grösseren Horizont von Endzeitvorstellungen eingebettet. Die begleitenden Vorträge werfen Licht auf die Endlichkeit von Geschichte und Zeit, die die Endlichkeit des Menschen umfassen.

Teilnehmende Die Hebräischwoche ist sowohl für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse im Hebräischen wie auch für Fortgeschrittene offen.

Zielsetzung In den am Nachmittag und Abend stattfindenden Veranstaltungen werden historische, literarische, theologische und aktuelle Dimensionen erörtert.

Detailprospekt erhältlich beim ZIID Zürcher Institut für interreligiösen Dialog über www.ziid.ch und im Kloster Kappel unter www.kursekappel.ch.

Kursdaten 21. – 26. Januar 2018
Sonntag, 18.00 Uhr, bis Freitag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 40 – 60

Kursgeld Fr. 600.–; Studierende Fr. 450.– (inkl. Kursunterlagen)
(Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung Michel Bollag, Annette Böckler, Eva Keller, Hannah Liron, Eva Tyrell sowie Referentinnen und Referenten







Vorschau Februar bis Juni 2018

Erfahrung und Dialog

Timeout statt burnout	Ch. Walser	16. – 17.03.2018
Das 2 × 1 der Liebe	H. P. Dür	17. – 18.03.2018
Lebenslust und Weiblichkeit	B. Inhelder	23. – 24.06.2018
Sexualität & Liebe	K. + J. Jaermann-Pfister	30.06. – 01.07.2018

Gestalten

Kalligrafie – Zafino kalligrafisch	H. U. Beer	16. – 18.02.2018
Schwarzenberger Figuren	C. Oeschger	17. – 18.03.2018
Die Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänsli	14. – 15.04.2018
Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	18. – 20.05.2018
Buchbinden	C. Flade	02. – 03.06.2018

Siehe auch www.kursekappel.ch



feiern

46 Musik und Wort

47 Reformationssonntag

48 KlosterTage im Advent

49 Adventszauber

Musik und Wort

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

November Reformationssonntag, 5. November 2017, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Die Bachkantate «Wachet auf, ruft uns die Stimme» gespiegelt im Licht späterer Rezeptionen – mit Motetten und Chorsätzen von Felix Mendelssohn, Edwin Nievergelt und Carl Rütti. Mit Vokalsolisten und dem Vokal- und Instrumentalensemble des **Bach Collegiums Zürich** unter der Leitung von Bernhard Hunziker. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Ewigkeitssonntag, 26. November 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«Erinnern – Träumen – Staunen»: **Noëlle Grüebler (Violine)** und **André Briel (Klavier)** interpretieren Werke von Wieniawski, Paganini, Massenet, Schostakowitsch und mehr. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Dezember Weihnachten – Montag, 25. Dezember 2017, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Les Musiciens du Roy (Heidi-Maria Makkonen und Olivia Schenkel, Barockviolinen; Christian Hieronymi, Barockcello; Yvonne Ritter, Cembalo): «Weynacht bei Bachs», Werke von Buxtehude, Johann Sebastian Bach und seinen Söhnen Carl Philipp Emanuel und Johann Christian. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Januar Neujahr – Montag, 1. Januar 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«la pluie au matin». Das **Ensemble tacchi alti** (Barbara Bossert, Flöte; Kathrin Bertschi, Harfe; Hannes Bärtschi, Viola) spielt Werke von Theodore Dubois, R. Murray Schafer, Jacques Ibert u. a. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Sonntag, 28. Januar 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Die **Jomtov Klezmerband** (Margot Peyer, Gesang; Eva Pedol, Klarinette; Cindy Oppliger, Akkordeon; Marlies Bruhin, Posaune; Eveline Wittwer, Klavier; Susann Brandenberg, Kontrabass) spielt ihr neues Programm «let's klez». Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Heimweh nach Gott

Bruder Klaus und die Frage der Mystik.
Tagung zum Reformationssonntag.

Bruder Klaus ist der erste Mystiker der Schweiz: diesen Satz liest und hört man im Rahmen des Gedenkjahres «600 Jahre Niklaus von Flüe (1417–1787)» immer wieder.
Mystik ist zu einem Modewort geworden und wird oft im Zusammenhang mit einer religionsübergreifenden und universalen (Einheits-)Spiritualität verwendet. Manchmal auch als Gegenmodell zu den institutionellen Kirchen, deren Gottesdienste als wortlastig und wenig berührend wahrgenommen werden.

Dabei geht oft vergessen, dass auch die Gestalt des Christentums vielfältig ist und eine lange Tradition mystischer Gottsuche beinhaltet. Man denke nur an Augustinus, Bernhard von Clairvaux oder Hildegard von Bingen. Karl Rahner, der katholische Theologe sagte: «Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein …». Hingegen galten lange Zeit Protestantismus und Mystik als unvereinbar.

Was bedeutet (christliche) Mystik eigentlich? Was kennzeichnet die «Mystik» des Schweizer Nationalheiligen Bruder Klaus? Wie verhalten sich reformierter Glaube und Mystik zueinander? Ist die aktuelle Anziehungskraft mystischer Spiritualität Ausdruck eines neuen, ganzheitlichen «Heimwehs nach Gott»?

Diesen aktuellen Fragen wird die Kappeler Tagung zum Reformationssonntag mit Referaten und Gesprächsmöglichkeiten nachgehen.

Referate
Pater Dr. Christian Rutishauser, SJ, Lassalle Haus (angefragt)
Angela Römer, Theologin und Buchautorin (angefragt)

Leitung und Moderation



Markus Sahli, Theologischer Leiter Kloster Kappel

KlosterTage im Advent

«Blüh auf, gefrorner Christ …»

Adventstage – Vorbereitungstage zu Weihnachten: Endlich einmal Zeit finden für das, was wirklich der Vorbereitung dient, was man schon lange möchte. Sich in Ruhe für ein paar Tage zurückziehen und sich adventlichen Tätigkeiten widmen: Karten gestalten, Briefe schreiben, singen, kreativ sein mit verschiedenen Materialien. Möglichkeiten zum Einzelgespräch.
Am Donnerstag mit einer Abendmahlsfeier und einem gemütlichen Fondue-Essen im Kreuzgang.

Teilnehmende Eingeladen und willkommen sind alle, die Adventstage in besinnlicher Stille erleben möchten. Die sich in Gemeinschaft mit andern oder auch für sich selbst der Vorbereitung von Weihnachten hingeben wollen.

Daten Donnerstag, 30. November 2017, 16.00 Uhr bis Samstag, 2. Dezember 2017, 13.30 Uhr und
Donnerstag, 7. Dezember 2017, 16.00 Uhr bis Samstag, 9. Dezember 2017, 13.30 Uhr.

Leitung



Pfrn. Elisabeth Wyss-Jenny, Verantwortliche Kurse



Pfr. Markus Sahli, Theologischer Leiter Kloster Kappel



Adventszauber im Kloster Kappel

Das Kloster Kappel lädt mit einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie zur Feier des 2. Advents ein.

Angebot Von 11.00 bis 17.00 Uhr finden Sie bei uns ein attraktives Angebot für Gross und Klein:
– Offenes Adventssingen in der Kirche
– Verpflegungsmöglichkeiten draussen und drinnen
– Geschichten hören
– Adventsbastelei mit der Floristin, Wachssterne giessen, Lebkuchen verzieren,
– Bienenwachskerzen ziehen, Sterne schneiden und falten, u. a.
– Scherenschnitte schneiden
– Ein kleines, feines Angebot an (Geschenk-)Artikeln

Attraktion Grosses Feuer auf dem Amtshausplatz

Datum Sonntag, 10. Dezember 2017

Informationen Detailflyer sind ab Ende Oktober erhältlich.



Vorschau Februar bis April 2018

Kalligrafie-Ausstellung

Januar/Februar 2018

Die Kalligrafie-Ausstellungen: sie werden den roten Faden bilden im neuen Programmjahr.
Bis Ende des Jahres realisieren wir in verschiedenen Teilen eine Ausstellung von Werken der Kalligrafinnen und Kalligrafen, die in unserem «Scriptorium», der klösterlichen Schreibstube, an der kalligrafischen Abschrift der Zürcher Bibel arbeiten. Dieses Projekt ist ein Projekt der Stille und der Langsamkeit. Mit der Möglichkeit, eigene kalligrafische Werke auszustellen, wollen wir unseren ehrenamtlichen Schreiberinnen und Schreibern für ihren unschätzbaren Beitrag zum Reformationsjubiläum danken. Ausstellungsdauer erste Serie: 13.1.–17.2.2018. Vernissage: Sonntag, 28. Januar 2018.

Ausstellung Ikonen

März/April 2018

Im Jahr 2018 werden wir im Kloster Kappel «Fenster in andere spirituelle Traditionen» öffnen. Das erste Fenster, das wir öffnen, ist den Ikonen, den Kult- und Heiligenbildern der orthodoxen Tradition gewidmet. Diese Bilder, die mehr sind als ihre Darstellung, werden die Passions- und Osterzeit im Kloster Kappel begleiten. Die aus Georgien stammende und in Basel wohnhafte Künstlerin, Kunstmalerin und Restauratorin Nina Gamsachurdia wird in den Räumen des Klosters Kappel und in der Kirche historische Ikonen wie auch Ikonen aus unserer Zeit ausstellen. Vernissage: voraussichtlich am 25. Februar 2018.

KlosterTage zu Ostern

29. März – 1. April 2018

Unsere KlosterTage richten sich an Menschen, die die Festtage individuell gestalten und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten. Das 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.

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 Religionsunterrichts 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: 044 764 88 10

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



Angebotsübersicht November 2017 bis Januar 2018

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
03.11.	Start: Atem Klang Winter	V. B. Gohl	53	32
04. – 05.11.	Das 2 ×1 der Liebe	H. P. Dür	54	36
05.11	Tagung zum Reformationssonntag	M. Sahli		47
05.11.	Musik und Wort: Bach Collegium Zürich	Markus Sahli		46
10. – 12.11.	Christliche Tradition im Lichte …	A. Berner	56	18
10. – 12.11.	Zauberflöte	J. Lüthy	55	08
11. – 12.11.	Dein Lebensschiff	C. Cresta	57	19
17. – 19.11.	Spiritualität & Älterwerden	D. Held/S. Lüssi	58	20
18. – 19.11.	Luft holen	F. Buchmann	59	22
24. – 26.11.	Das Geheimnis zufriedener Paare	C. Plewnia/S. Bohmeyer	60	37
25.11.	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger	62	40
25. – 26.11.	Krippenfiguren und Engel aus Ton	M. Arnold	61	39
26.11.	Musik und Wort: N. Grüebler (v)/A. Briel (p)	M. Sahli		46
30.11. – 02.12.	KlosterTage im Advent	E. Wyss-Jenny/M. Sahli		48
01. – 03.12.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	63	23
03.12	Vernissage Retrospektive	U. Antonietti		13
07.12. – 09.12.	KlosterTage im Advent	E. Wyss-Jenny/M. Sahli		48
08. – 10.12.	Timeout Advent	C. Walser	65	24
08. – 10.12.	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	64	41
10.12.	Adventszauber im Kloster Kappel			49
15. – 17.12.	Adventsretraite	A. Fischer/J. Wurm	66	25
15. – 17.12.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	68	26
15. – 17.12.	Dem Advent seine Stille geben	P. Wild	70	27
15. – 17.12.	Heilende Kraft fliesst durch unsere Hände	A. Eglin	67	31
17.12.	Tanztag	M. Scheiwiller	69	09
23. – 26.12.	KlosterTage zu Weihnachten	M. Sahli/E. Wyss-Jenny		12
25.12.	Musik und Wort: Les Musiciens du Roy	M. Sahli		46
28.12.	Tanztag	R. Kaelin-Rota	71	10
30.12. – 2.1.	KlosterTage zum Jahreswechsel	E. Wyss-Jenny/M. Sahli		12
01.01.	Musik und Wort: Ensemble tacchi alti	M. Sahli		46
05. – 07.01.	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	01	38
06. – 07.01.	Dem Leben schreibend auf der Spur	W. Woodtli Wiggenhauser	02	28
13. – 14.01.	Achtsamkeit	M. Oberer	03	30
21. – 26.01.	Hebräischwoche	M. Bollag	04	42
27.01	LAufmerksamkeit: Pilgern			33
28.01.	Musik und Wort: Jomtov Klezmerband	M. Sahli		46

Treuebonus/Gästefonds/Spenden

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

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

*Ermässigungen sind nicht kumulierbar.

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
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