



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern
Februar bis April 2018
Fenster zum Himmel



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	Action Plus Sports Images, Alamy Ltd., N. Berkut, Dmitry Bobroff, Damsea Photography, Nina Gamsachurdia, Google Arts & Culture, Robert Harding, Hemis, Daniel Lienhard, Panther Media GmbH, Pictorial Press Ltd., Adrian Sheratt, Shutterstock Inc., Studio 204, Chamille White, 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

«Die Welt wird durch die Schönheit erlöst werden.» Dieser Satz im berühmten Roman «Die Brüder Karamasow» von Fjodor Dostojewski wird ab und zu zitiert, wenn es um die Spiritualität der Ikonen geht. In der ostchristlichen religiösen Tradition ist die Ikone ein Abbild (eikon) Gottes. Ein Abbild des Absoluten, der Wahrheit, des Guten und der Schönheit. Selbstverständlich gilt auch in der Orthodoxie das biblische Gebot, Gott nicht als Bildnis darzustellen. Aber da Gott selber in Christus in die Welt gekommen ist, das heisst die zuvor verschlossene Tür zwischen Himmel und Erde geöffnet hat, hat Gott uns auch ein Bild von sich geschenkt. Christus ist das Bild der vollkommenen Schönheit Gottes.

«Die Welt wird durch Schönheit erlöst werden.» Das ist insbesondere für Reformierte ein ungewöhnlicher Satz. Nach unserer christlichen Tradition wird die Welt nicht durch Schönheit, sondern durch Leiden erlöst. «Christ lag in Todesbanden, für unsre Sünd gegeben; der ist wieder erstanden und hat uns bracht das Leben» so dichtete Martin Luther 1524 nach einer alten Ostersequenz.

Es ist nun nicht so, dass in der orthodoxen Kirche das Leiden Jesu nicht thematisiert würde. Ganz im Gegenteil. Ikonen mit Kreuzigungsszenen sind weit verbreitet. Aber das Leiden Jesu wird ebenfalls «schön» dargestellt. Das Blut Jesu fliesst z.B. aus einem schönen Körper mit einem starken Strahl in einen Kelch, der von einem Engel gehalten wird.

Leiden und Schönheit. Kann das zusammen gehen? Die ostkirchliche Spiritualität sagt: Beim Betrachten des Leidens Christi können wir in tiefer Weise lernen, was Menschwerdung bedeuten kann. Nämlich: Die Schönheit der Wahrheit und die Schönheit der Liebe kann nicht zerstört werden. Sie bleibt, auch wenn sie geschlagen, verraten und getötet wird. Interessant ist, dass Niklaus von Flüe beim regelmässigen Betrachten der Leiden Christi dieselbe Erkenntnis hatte: Gott ist Friede. Und der Friede kann nicht zerstört werden.

Mit der Ausstellung zur Spiritualität der Ikonen in der Passions- und Osterzeit öffnen wir in diesem Jahr das erste von drei «Fenstern in andere spirituelle Traditionen». Wir entdecken Gemeinsamkeiten, die uns helfen, das Eigene tiefer zu verstehen und dem Fremden respektvoll zu begegnen. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!

Markus Sahli, Pfr., Theologischer Leiter

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

Inhalt

Schwerpunkt: Fenster zum Himmel	5
Angebote zum Schwerpunkt	8
Atem holen	15
Arbeiten	33
Feiern	47
Angebotsübersicht	52
Treuebonus/Gästefonds/Spenden	53
Informationen/Anmeldung	54



Fenster zum Himmel

- 6 Einführung
- 8 Ausstellung Kalligrafie
- 9 KlosterTage Ostern
- 10 Ausstellung Ikonen
- 12 Erlesen und erhört

Fenster zum Himmel

Ikonen als Ort der Offenbarung

In den 25 Jahren, seit ich in der Schweiz lebe und Ikonen restauriere, erforsche und ausstelle, befasse ich mich mit der Frage: Was für eine Mission haben orthodoxe Ikonen hier im Westen? Wieso ist das Interesse an der ostchristlichen Kunst so stark gewachsen?

Was ist an einer Ikone anders als an einem Bild?

Eine Ikone ist gegenwärtig, ist identisch mit ihrem Urbild. Eine Ikone ist auch der Ort der Offenbarung, des Sehens. Diese Bild-Form, Eicon, ermöglicht die unmittelbare Kontemplation des Urbilds der dargestellten Person. Das Gold der Ikonen ist das kosmische Licht. Die Art dieser Malerei ist – ihrem Wesen nach, ihrer Technik nach – Offenbarung des Lichtes. «Alles, was offenbar wird, ist Licht» (Paulus).

Eine Ikonenausstellung ist nicht nur Bilderschau, sondern der Ort des hesychastischen (hesychia, Stille) Schauens. Die sakrale Präsenz der Ikonen ermöglicht die unmittelbare Erfahrung (peira) des Lichtwirkens durch die Bildsymbole.

In der westlichen Kirche gibt es nichts Entsprechendes ...

In letzter Zeit bemerkt man in Westeuropa verstärkt die Gegenwart von Ikonen, die von der immer grösseren Verbreitung der ökumenischen Bewegung im Okzident zeugt. In

allen Ostkirchen, sei es die griechische, die russische, die serbische oder die georgische, waren Ikonen bedeutsame Kultobjekte und sind es auch geblieben. Man denkt, es handle sich dabei nur um eine östliche Besonderheit. In der Tat aber lief bis zum 11. Jahrhundert, als sich die Ost- und die Westkirche definitiv spalteten, die künstlerische Entwicklung im Osten und Westen parallel ab. Nicht nur in Norditalien und Österreich, auch in der Schweiz und besonders in Graubünden gibt es viele Denkmäler dieser «byzantinischen» Vergangenheit, wie Müstair, Zillis usw.

Nach der Kirchentrennung hat sich die Tradition der Ikonenmalerei in der gesamten Ostkirche erhalten, im Westen wurde sie allmählich vergessen. Nach dem Fall Konstantinopels im 15. Jahrhundert verlagerte sich das Zentrum der Orthodoxie in Russland, um das kulturelle Erbe von Byzanz zu retten. In den russischen Ikonenschulen wurden neue eindrucksvolle liturgische und dogmatische Themen erfunden, die auf weitgehend mystischer Literatur basierten und sehr komplex waren. Einige von solchen russischen Ikonen aus Schweizer Privatsammlungen zeige ich in der Ausstellung PNEUMA, im Dialog zu meinen eigenen Werken. Mit meiner Arbeit versuche ich die vergessenen sakralen Inhalte sowie die Maltechniken des alten Byzanz neu zu beleben und für die Nachwelt zu sichern.

Nina Gamsachurdia



«wort spur»

Kalligraphieausstellung

Seit fünf Jahren arbeiten Dutzende Schreibkünstlerinnen und Schreibkünstler in Kappel ehrenamtlich an der kalligraphischen Abschrift der Zürcher Bibel. Über 1000 Seiten sind bereits geschrieben; das Neue Testament ist bereits seit einiger Zeit abgeschlossen und kunstvoll gebunden. Die Schreibtradition der mittelalterlichen Klöster und das reformatorische «sola scriptura» (allein die Schrift) verbinden sich so zu einem eindrucksvollen Projekt im Rahmen des Zürcher Reformationsjubiläums.

Die kalligraphische Abschrift der Zürcher Bibel hat erfreulicherweise viel öffentliche Aufmerksamkeit erregt, auch über die Landesgrenzen hinaus. Dennoch: die Kalligraphinnen und Kalligraphen arbeiten zurückgezogen in der Stille des klösterlichen Scriptoriums an einem grossen Gemeinschaftswerk.

Mit der Ausstellung «wort spur» will das Kloster Kappel ein Zeichen des Danks und der Wertschätzung setzen. Die Kalligraphinnen und Kalligraphen sollen als individuelle Künstlerinnen und Künstler wahrgenommen werden und die Möglichkeit haben, mit ihrem je eigenen künstlerischen Ausdruck und Stil an die Öffentlichkeit zu treten. Den gezeigten Werken ist eines gemeinsam: Sie nehmen Motive oder Details auf, die im Areal des Klosters Kappel zu finden sind. So lädt die Ausstellung die Besuchenden auch zu einem spielerischen Neuentdecken der über 800 jährigen Räume ein.

Die Ausstellung «wort spur» ist Teil des Jahresprogramms 2018 des Klosters Kappel unter dem Arbeitstitel «Fenster in andere spirituelle Traditionen». Sie bildet den Rahmen rund um Einblicke in andere kalligraphische Traditionen und spirituelle Überlieferungen.

Eröffnung und Vernissage

Sonntag, 28. Januar 2017,
14.15–16.30 Uhr

Leitung und Moderation



Markus Sahli,
Theologischer Leiter
Kloster Kappel



Hansulrich Beer,
Projektleiter, Bildhauer
und Kalligraph

Information

Der Detailflyer erscheint im Dezember 2017

KlosterTage zu Ostern

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

«Er ist wahrhaftig auferstanden!»

Wir ergründen mit Hilfe der Auferstehungsdarstellungen aus der Ostkirche, den Ikonen aus der Orthodoxie, die Auferstehungsbotschaft von einer neuen Seite.

Datum Gründonnerstag, 29. März 2018, 17.00 Uhr
bis Ostersonntag, 01. April 2018, 13.00 Uhr

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

Leitung



Markus Sahli, Pfr.,
Theologischer Leiter



Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.,
Verantwortliche Kurse

Informationen Detailflyer sind ab Februar 2018 erhältlich.

Ausstellung Pneuma – die vergessene Atemseele der Malerei

Ostchristliche Ikonen und zeitgenössische Kunstwerke im Dialog.
Erläutert und vorgestellt von Nina Gamsachurdia

Vernissage

Sonntag, 25. Februar 2018, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung

Bis 17. April 2018

Wöchentlich öffentliche Führungen
mit Nina Gamsachurdia

Information

Der Detailflyer erscheint im Januar 2018

Das Betrachten der Ikone ist grundlegender Bestandteil christlich-orthodoxer Spiritualität. Die Ikone zeigt als «Fenster zum Himmel» das Absolute, das mit dem Christusgeschehen in die Welt gekommen ist, sie ist daher Teil der Menschwerdung Gottes.

«Und das Wort wurde Fleisch und wohnte unter uns, und wir schauten seine Herrlichkeit ...»(Joh. 1,14). Mit Christus ist das absolute Wahre, Schöne und Gute Teil der sichtbaren Welt geworden. Dies stellt die Ikone dar und lädt den Menschen ein, selber ein «Abbild» (eikon) Gottes zu werden.

Das geistliche Betrachten der Ikone hilft, die Menschwerdung Gottes tiefer zu verstehen. «Ikonen abzulehnen heißt, ... Gott in die Transzendenz zu verbannen und Ihn von der Welt zu entfremden», erläuterte Metropolit Serafim anlässlich der Eröffnung einer Ikonenausstellung im Jahr 2016 in Wien.

Die ursprünglich aus Georgien stammende und heute in Basel lebende Künstlerin, Kunsthistorikerin und Restauratorin Nina Gamsachurdia hat für die Ausstellung im Kloster

Kappel wertvolle historische Ikonen zusammengetragen. Diese werden mit ihren zeitgenössischen Kunstwerken in einem kreativen Dialog stehen.

Für Nina Gamsachurdia hat sich die moderne Kunst von Tradition und Inhalt emanzipiert und ist zu ihrem Kern vorgedrungen. «Für mich ist dieser Kern Gott-Geist im Sinne des Visionärs Joachim von Fiore: Schöpfer Geist, Creator Spiritus. Dieser Schöpfer Geist ist heute ... unmittelbar in den Menschen durch ihr Schaffen und ihr Lieben wirksam. ... Es ist eine Aufgabe der Kunst, Tradition nicht bloss zu konservieren, sondern zu übersetzen, stets neu zu sagen. Wer gelernt hat, mit der Tradition umzugehen, kann sich davon befreien, damit spielen.»

Mit der von Nina Gamsachurdia kuratierten Ausstellung eröffnen sich spannende Themenfelder, beispielsweise zum Verhältnis zwischen Bild und Wort, Tradition und Moderne, Spiritualität und Säkularität.



Erlesen und erhört

Gottfried Pott

Kalligrafie

*Erste Hilfe und Schrift-Training
mit Muster-Alphabeten*

Bei richtiger Anleitung ist es leichter, als man denkt, mit Feder und Tusche kalligrafische Meisterwerke zu zaubern.

Schmidt H. 2011, Fr. 19.80

Charlotte Kunz

Mit Herz und Handschrift

*Kreative Kalligraphie
und farbenfrohe Gestaltung*

Ein Buch, das Lust und Freude macht auf schöne Schrift und Farbe. Mit vielen Tipps zum Gestalten von persönlichen Geschenken und Alltagsgegenständen. DVD zum Downloaden und Videos.

Frech 2016, Fr. 21.90

Annika Frau

Handlettering. Das grosse Buch der Schmuckelemente

1000 Ideen

Schmuckelemente sind das Sahnehäubchen auf einem Handlettering. Dieses Buch ist eine Fundgrube der verschiedensten Zierelemente. Anwendungsbeispiele, Alphabete und viele Vorlagen.

Frech 2017, Fr. 21.90

David Harris

Die Kunst des Schreibens

Eine Anleitung zur Kalligraphie

Eine exzellente und anschauliche Einführung in die Kalligraphie! Eine Anleitung Schritt für

Schritt in die Kunst der Kalligraphie. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Dorling Kindersley 2016, Fr. 16.90

Aloys Butzkamm

Faszination Ikonen

Geschichte – Bildsprache – Spiritualität

Ikonen sind für den westlichen Betrachter fremd und faszinierend gleichermaßen. Die Symbolik wird verständlich erläutert.

Topos Verlagsgemeinschaft 2015, Fr. 19.50

Martin Taumcke

Im Geist des Ostens leben

*Orthodoxe Spiritualität und ihre Aufnahme
im Westen. Eine Einführung*

Die Frömmigkeitspraxis der Ostkirche übt eine ungebrochene Faszination auf die Menschen im Westen aus. Anschaulich zeigt der Autor, wie orthodoxe Spiritualität, wie Herzensgebet, Ikonen und geistliche Begleitung Lebensentwürfe zu verändern und zu bereichern vermögen.

Insel 2008, Fr. 26.90

Anselm Grün

Wunden zu Perlen verwandeln

Die 14 Nothelfer als Ikonen der Heilung

Sie helfen einzeln oder gemeinsam: In der Runde der sogenannten 14 Nothelfer hat der Volksglaube seit dem Mittelalter 14 Heilige versammelt, die in leidvollen Situationen oder bei Krankheiten um Beistand gebeten werden.

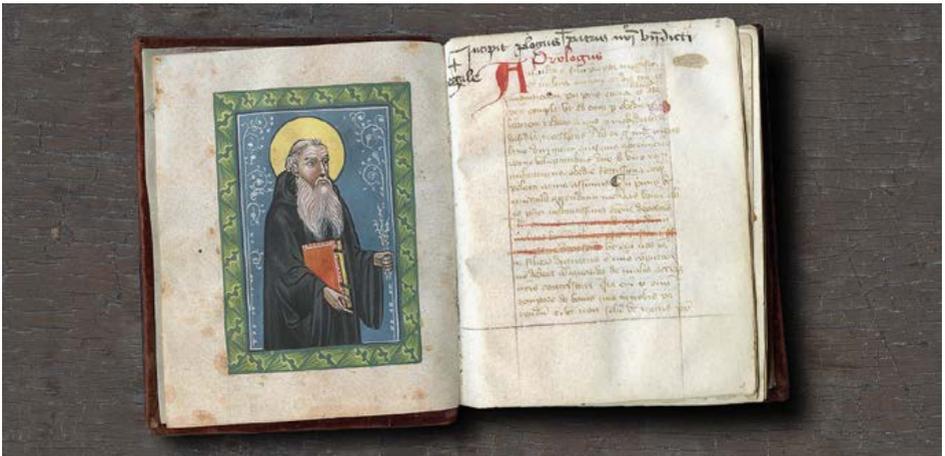
Vier-Türme-Verlag 2009, Fr. 19.90

Reformationen

Die Klosterreform am Anfang des 2. Jahrtausends

Am Ende des ersten Jahrtausends stand es um die damaligen Klöster weitherum nicht mehr so gut. Macht, Geld und Besitz hatte sich schon seit dem 6. und 7. Jahrhundert in Klöstern angehäuft, sodass die Einhaltung der einst strengen Klosterregeln und die nötige Moral bald in den Hintergrund gerieten. So entstanden bald nach der ersten Jahrtausendwende deshalb Reformorden, unter anderen der Zisterzienserorden. Als Gründer wird Robert de Molesme genannt. Er griff auf nichts anderes als auf die alte Benediktinerregel (ora et labora) zurück und nahm sie wieder ernst. Das hiess, dass Askese und Armut zu

den obersten Grundsätzen gehörte. Man hatte auf Einkünfte aus Grund- und Herrschaftsrechten zu verzichten, die Ordensmitglieder mussten ihr tägliches Brot und den gesamten Lebensunterhalt mit eignen Händen erarbeiten. Die Kleidung sollte schlicht sein, die zisterziensischen Bauten ebenfalls, zur Kirche sollte kein Turm, sondern nur ein einfacher Dachreiter gehören und die Fenster sollten nur schlicht weiss sein. Grund aller dieser Regeln war, dass nichts die Mönche von der unbedingten Ausrichtung auf Gott ablenken sollte. Unter diesen Voraussetzungen wurde auch das Kloster Kappel gegründet.



Ecclesia semper reformanda

Es ist fast selbstredend, dass die strenge zisterziensische Lebensweise auch in Kappel nicht von Dauer war, sodass anfangs des 16. Jahrhunderts auch hier nicht mehr alles zum Besten stand. Abt Joner wollte nach seinem Amtsantritt deshalb das Ruder noch einmal umlegen, holte sich 1519 mit Heinrich Bullinger aber nicht nur einen Hauslehrer, sondern eben auch einen Reformator ins Haus, sodass die wieder nötige Klosterreform in das Bekenntnis zur Reformation mündete. Und heute, wiederum 500 Jahre später, wären wieder Reformatoren oder

vielleicht Reformatorinnen nötig, die das vielerorts Erstarrte und sich gemütlich eingeregeltete Reformiertsein wieder neu aufmischen und in neue Bewegung bringen! «Ecclesia semper reformanda» – heissen die drei Zauberworte. «Die Kirche ist immer wieder zu reformieren», damit sie in Bewegung bleibt und nicht erstarrt in ihren Gewohnheiten und Annehmlichkeiten. Geld, Macht und Besitz verleiten auch heute noch zu Trägheit und vermögen vieles zu überdecken, das auch heute der Erneuerung bedarf.



Heinrich Bullinger, Hauslehrer im Kloster Kappel von 1523–1529



Atem holen

16 Spiritualität

25 Musik und Bewegung

Schritte in die Stille

Einführung in die Meditation

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

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

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

Kursdaten 16.–18. Februar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

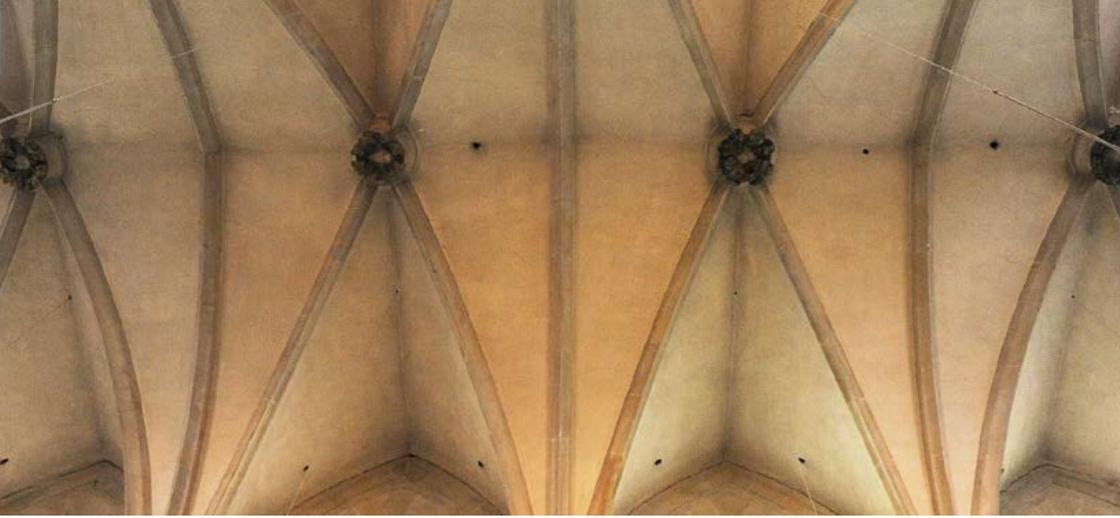
Teilnehmerzahl 12–20

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



Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin

Fließendes Wahrnehmen von Mensch und Welt

Die traditionelle europäische Medizin enthält viele heute wieder bedeutungsvolle Zugänge zu einem ganzheitlichen Menschsein, da hier der Körper noch vorwiegend über die Seele (Psyche) geheilt wurde. Allgemein sind sich die Heilsysteme der alten Hochkulturen ähnlich, fassen sie doch alle noch in einem fließenden Wahrnehmen von Mensch und Welt (gr. *pantahiei*). Alte Heilvorgehen müssen deshalb, für ein heutiges Verständnis, zuerst nach energetischen Gesetzmässigkeiten gedeutet werden. Erst mit dem Konzept der Psyche als heilendem Feld lassen sich denn die Temperamentenlehre, die Energiephasenlehre («Säfte»), der Heilschlaf als Trancevorgehen oder die Atemenergie-Therapie wieder fruchtbar machen. Die wesentlichen Heiltechniken lagen im Ableiten, Umpolen, Heraustherapieren und Aufbauen heilender Energie. Dies geschah im Rahmen eines ganzheitlichen Wissens und einer hohen Ethik. Die Vollendung dieser traditionellen europäischen Medizin liegt im hippokratischen Eid als Heilkult, wo alle Heilebenen und Heilvorgehen mit den spirituellen Wurzeln verbunden wurden: eine wichtige Ressource für heute, sowohl für die Heilkunde, die Psychologie und die Theologie sowie für alle am ganzheitlichen Heilen Interessierten.

Kursdaten 24.–25. Februar 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 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 A. Berner-Hürbin: Hippokrates und die Heilenergie (Schwabe, Basel 1997)

Tanz des Lebens

Solide Strategien, um das innere Gleichgewicht zu wahren

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

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

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

Teilnehmende Menschen, die aktiv eigene Ausgewogenheit anstreben wollen.

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

Kursdaten 24.–25. März 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–14

Kursgeld Fr. 220.– (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

Die Seele wiederentdecken

Der Weg zu faszinierenden Erfahrungen von Menschsein

Viele Menschen spüren heute, dass das Leben mehr Sinn, mehr Verbundenheit und mehr Glücksmomente bieten könnte. Wo aber ist der Schlüssel dazu? Mit einschlägigen Texten, Bildern, Musik und (Atem-) Übungen entdecken wir den alten Energieweg der Seele, den Pfad zur «Glückseligkeit». Denn wir tragen diese Grundlage verborgen im antiken und auch im christlichen Traditionsgut mit. Am starken Kraftort Kappel nehmen wir uns Zeit, Altes wieder erlebbar und neu nachvollziehbar zu machen.

Teilnehmende Alle, die das Thema anspricht oder neugierig macht!

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

Kursdaten 13.–15. April 2018
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)

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 den 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 20.–22. April 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

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

Leitung



Natalie Romancuk, freiberuflich in eigener Praxis tätig, dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, IK Kinesiologin, Klangtherapeutin, Dipl. personzentrierte Beraterin pca, HF Pflegefachfrau
www.praxis-yoga-kinesiologie.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 tiefer 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 20.–22. April 2018
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.



Stille als Ressource – Innehalten, schweigen, auftanken.

Einen Tag schweigen mit Impulsen aus der Tradition des christlichen Herzensgebetes und der ZEN-Meditation nach Thich Nhat Hanh

Immer mehr Menschen sehnen sich nach Oasen der Stille und Einkehr. Das ehemalige Kloster Kappel ist so ein Ort. Im Kurs schweigen wir einen Tag lang (inkl. den Mahlzeiten) zusammen mit der Gruppe oder in angeleiteten Einzelübungen. Textimpulse und Meditationshilfen aus verschiedenen spirituellen Traditionen helfen die Stille als Ressource zu erleben. Ohne die Ablenkungen des Alltags lauschen wir mit dem «Herzensohr» auf unser innerstes Sein.

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

Zielsetzung Durch verschiedene Zugänge zur Spiritualität aus Ost und West erforschen wir die ureigene Weisheit und entdecken die Quelle der Ruhe in uns. Durch schlichte Hinweise und Übungen wird klar, was wir in den Alltag zurücknehmen möchten.

Kursdaten 28.–29. April 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

Kursgeld Fr. 200.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



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



Nel Houtman, Dharmalehrerin, Leibtherapeutin

Gruppe Atem Klang – Frühling

**Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird
(Kursreihe von 7 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 2./9./23. Februar, 2./9./16./23. März 2018
jeweils Freitagvormittag 09.00 bis 10.20 Uhr oder 10.30 bis 11.50 Uhr
(Zeit bitte bei der Anmeldung angeben)

Teilnehmerzahl 2 Gruppen à 8–12

Kursgeld Fr. 245.– (für die ganze Reihe)
(Die Atemarbeit wird möglicherweise von der Krankenkassen-Zusatzversicherung übernommen.)

Leitung



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

Kreistänze zur Mitte des Winters

Geschenkte Zeit

Eine seltsame Zeit ist die Mitte des Winters – das Jahr scheint gleichsam in der Schwebelage zwischen Frühling und Winter zu sein.

Wie geht es mir mit diesem Dazwischen? Wohin geht mein Sehnen? Frühlingwärts? Zieht es mich zu Farben, Düften, Wärme? Ruft die Zeit nach Aufbruch und Begegnung? Oder geht es winterwärts? Möchte ich noch länger bei dem verweilen, was mir die kurzen Wintertage und langen Winternächte ermöglichen: Ruhe, Sammlung, bei mir einkehren, bei meinem Glück und meinen Fragen? Zieht es mich mehr nach aussen oder mehr nach innen? Wohin geht meine Sehnsucht im Tiefsten?

Kreistänze können uns helfen, unsrer Sehnsucht auf die Spur zu kommen. Sie nehmen die unterschiedlichen Akzente auf und ermöglichen intensives, gemeinsames Erleben und Gestalten.

Schenken wir uns und einander dafür Zeit, und lassen wir uns von der Kraft der Tänze öffnen, inspirieren und wandeln!

Teilnehmende Frauen und Männer, die Freude an Musik und Bewegung und Lust am gemeinsamen Prozess haben.

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

Kursdaten 2.–4. Februar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–20

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

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 Mantras aus verschiedenen Kulturen, bei denen der Fokus auf dem individuellen und gemeinsamen Klang, aber auch auf dem urteilsfreien Hineinsinken ins herzhaft klingende 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 2.–4. Februar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15–22

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

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
SOMA INSTITUT
www.soma-institut.ch/www.2RAM.ch/www.starke-maedchen.ch

«Ad fines – bis an die Grenzen»

Grenzen und Grenzüberschreitung im Gregorianischen Choral

Das Leben führt uns immer wieder an Grenzen: Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, Grenzen unserer Möglichkeiten, Grenzen unserer Hoffnung, Grenzen unseres Glaubens. Das war im alten Israel nicht anders, davon berichten Bibeltexte des Ersten Testaments, davon singen die Psalmen. Die vorösterliche Busszeit ist eine Zeit, in der die Grenzen bewusst werden – Fasten bedeutet ja nichts anderes, als Dinge bewusst zu begrenzen, die wir sonst im Übermass haben. Aber es steht ja Ostern bevor, das grosse Fest des Grenzeinreissens, des Grenzüberschreitens: Gottes Barmherzigkeit und Gnade haben keine Grenze und sein Lob erschallt bis an die Grenzen der Erde.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die im Gregorianischen Choral über Jahrhunderte und Konfessionen hinweg Grenzen überschreiten mögen.

Zielsetzung Zielsetzung des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele des gregorianischen Repertoires, vor allem der über tausendjährigen St. Galler Tradition. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein und werden am Samstag ein Abendgebet in der Klosterkirche singen sowie, sofern möglich, im Sonntagsgottesdienst der Gemeinde mitwirken.

Kursdaten 23.–25. Februar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–15

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

Leitung



Christof Nikolaus Schröder, Theologe und Kirchenmusiker,
Akademischer Mitarbeiter der Uni Heidelberg
www.canto-gregoriano.de, niko.schroeder@cos.uni-heidelberg.de

Oberton-Gesang

Das sphärische Spektrum der Stimme entdecken

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

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

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

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

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

Kursdaten 23.–25. März 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–16

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

Leitung



Dana Gita Stratil, Sängerin, Obertonsängerin, Musiktherapeutin, Stimmtrainerin und Personal Coach; intensive Yoga- und Meditationserfahrung, www.stimmeundklang.ch

Tanztag zum Frühlingsbeginn

«Sieh nur, sieh, im Tale grünet Hoffnungsglück»

Die Frühlingszeit ist seit jeher eine Zeit zum Tanzen. Wenn sich der «alte Winter» in die Berge zurückzieht, wie es in Goethes Gedicht so treffend heisst, und grünem Hoffnungsglück Raum gibt, dann drängt es uns, dieses neu erwachte Lebensgefühl auszudrücken, der Veränderung Form und Gestalt zu geben. Mit Kreistänzen tun wir dies mit allen Kräften. Wir feiern mit Leib und Seele den Sieg des Frühlings und lassen uns mit Leben anstecken. Diese Erfahrung kann uns in unsere Tiefe führen und einen Zugang zum österlichen Auferstehungsgeheimnis eröffnen.

Teilnehmende Frauen und Männer, die Freude an Musik und gemeinsamer Bewegung im Kreis haben und Lust auf einen gemeinsamen Prozess.

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

Kursdaten 25. März 2018
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



Rita Kaelin-Rota, Kreistanz- und Meditationsleiterin

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, 7. April 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.

Verpflegung Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Gutes Schuhwerk unerlässlich. 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 Mai bis Oktober 2018

Spiritualität

Quellen meiner Kraft	D. Hürlimann	05.–06.05.2018
Hochsensibilität und Selbstmitgefühl	S. Collins-Tracey	05.–06.05.2018
Vom 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
Kappeler Klostertage 2018	Kappeler Freundeskreis	29.06.–02.07.2018
Shibashi	B. Lehner	31.08.–02.09.2018
Filmbesinnungswochenende	P. Stutz	21.–23.09.2018
Ich mag das Haschen nach dem Wind	R. Kölliker	13.–14.10.2018
Sufi-Mystik im Porträt	P. Wild	19.–21.10.2018
Yoga & Meditation	N. Romancuk	26.–28.10.2018
«Ich bin dann mal weg!» ...	M. Schaar/M. Lauener	26.–28.10.2018

Heilkraft des Glaubens

Heilend berühren	R. + E. Timm	08.–09.09.2018
------------------	--------------	----------------

Musik und Bewegung

Start Atem Klang – Sommer	V. B. Gohl	04.05.2018
Chortage Auffahrt 2018	M. J. Frey	10.–13.05.2018
Singen – Klang – Spiritualität	C. Menzi	01.–03.06.2018
Tanzwochenende – Stimmen der Welt	M. Scheiwiller	23.–24.06.2018
LAufmerksamkeit: Pilgern		30.06.2018
Start Atem Klang – Herbst	V. B. Gohl	24.08.2018
Die Kraft des Gebetes – Sufismus	I. Taleb Rashid	08.–09.09.2018
Indianische Flöte	S. Staffelbach	15.09.2018
«Deus Misericordia –		
Gott ist die Barmherzigkeit»	C. N. Schröder	21.–23.09.2018
HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	05.–07.10.2018
Kappeler Singwoche 2018	E. Rüegg	07.–13.10.2018

Siehe auch www.kursekappel.ch



arbeiten

34 ... an der Arbeit

36 angetroffen im Kloster Kappel

38 Erfahrung und Dialog

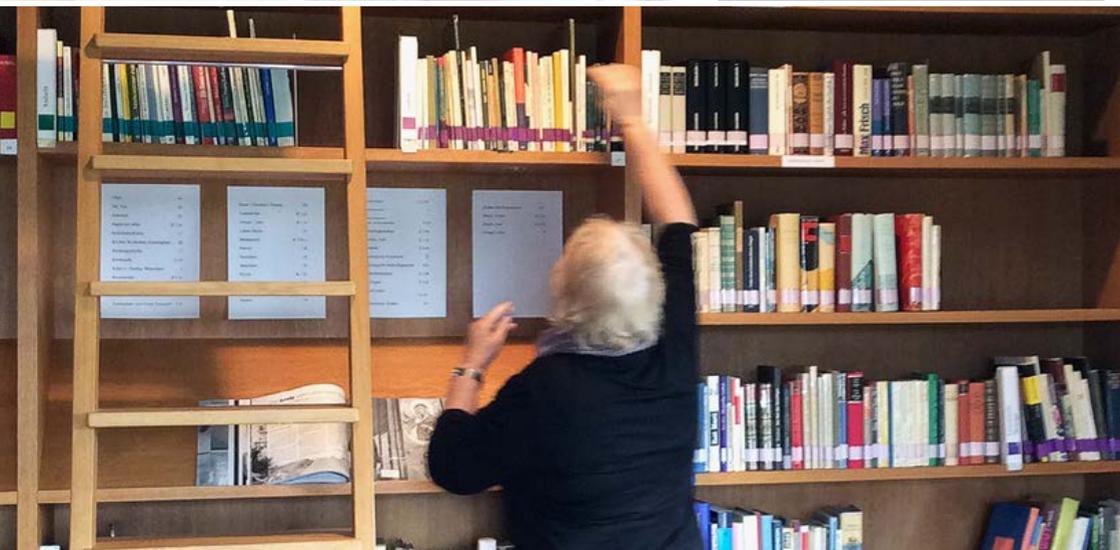
42 Gestalten

... an der Arbeit: Margrit Schütz

Was für ein Glück! Margrit Schütz wurde eben pensioniert, als in Kappel nach dem Umbau von 2008 die Bibliothek wieder gesichtet und neu geordnet werden musste. Sie hatte gerade ihren Arbeitsplatz in der Zentralbibliothek in Zürich verlassen, und das nach knapp vierzig Jahren! Während dieser Zeit hatte sich in ihrem Arbeitsalltag extrem viel verändert, aber eines war geblieben: Der Publikumskontakt. Und den liebte sie. Während ihrer Berufstätigkeit hatte sie sich viel Wissen in verschiedenen Gebieten angeeignet, sodass es für sie nicht schwierig war, für die Gebrauchsbibliothek in Kappel die rechte Auswahl aus den vorhandenen Büchern vorzunehmen. Eigentlich war Margrit Schütz im ersten Beruf Heimerzieherin, bis sie zu den Büchern wechselte. Lesen war schon bei ihr zu Hause eine beliebte Beschäftigung für die ganze Familie. Mit Büchern und Menschen in Kontakt zu sein hat sie denn auch an ihrem Arbeitsplatz zutiefst befriedigt. Vom Kloster Kappel hatte sie schon in der Zentralbibliothek gehört, und so freute sie sich über die Anfrage, hier die Hausbibliothek wieder zu ordnen. Hier

konnte sie den ganzen Prozess in einer Bibliothek von Anfang bis Schluss gestalten, nicht nur ein Teilgebiet. Von der Strukturierung bis zum Etikettenkleben gehörte alles dazu. Dabei kam sie an vielen schönen und interessanten Büchern vorbei und genoss den besonderen Arbeitsraum und die Atmosphäre im Haus. Und zwischendurch auch die schöne Aussicht!

Seit die Neuordnung abgeschlossen ist, kommt sie regelmässig ins Haus und stellt fest, dass die Bibliothek rege benutzt wird: Sie stellt die Bücher wieder an den richtigen Ort und registriert die Neuzugänge. Wenn der Platz knapp wird, so wandern Bücher in die «Fundgrube» im Buchshop, wo sie schnell wieder einen neuen Besitzer, eine neue Besitzerin finden. Margrit Schütz geniesst den Ausflug nach Kappel zu jeder Jahreszeit, wegen des besonderen Ortes und der Menschen, die sie hier trifft. Sie freut sich auf die Teilnahme am Mittagsgebet und auf den gemeinsamen Mittagstisch mit der Leitung. Und das alles in Freiwilligenarbeit. Herzlichen Dank, Margrit!



Angetroffen im Kloster Kappel

Ayse Aydin (37), Fachleiterin Molkerei, Migrosfiliale Zürich-Affoltern

Was hat Sie ins Kloster Kappel geführt?

Wir haben eine Weiterbildung zum Thema Teamwork in der Filiale. Es sind alle Kadermitglieder hier, zehn Personen zwischen 30 und 55 Jahren. Wir sind vier Frauen und sechs Männer.

Wie erleben Sie unser Seminarhotel?

Zuerst unheimlich, – weil es so ruhig ist! Erst nach der Begegnung mit Herrn Barth und Herrn Sahli in unserem Seminarraum hat sich dieses Gefühl etwas gelegt. Das Ganze war für mich ungewohnt.

Gibt es etwas, das Ihnen besonders gefällt?

So komisch, wie das jetzt tönen mag: Diese Ruhe! Die Abwesenheit von jeglichem Autolärm und anderen Geräuschen! Hier höre ich nur die Vögel – hier kann man richtig herunterfahren.

Haben Sie während Ihres Aufenthaltes etwas von unserer Geschichte erfahren?

Von den beiden Leitern haben wir bei ihrem Besuch in unserm Seminar etwas über die Geschichte des Hauses gehört, dass es anfangs schlecht gelaufen ist und seit einigen Jahren aber gut. Und wir haben etwas über die gemeinschaftliche Führung des Betriebes durch diese beiden Leiter gehört, passend zu unserm Seminarthema. Und von den angestrebten Zielen.

Was haben Sie in Ihrem Seminar gelernt?

Ich habe vieles schon gewusst, vieles ist Repetition. Ich bin aber noch nicht lange in diesem Team und deshalb war es gut, dass alle das Gleiche hören. Für mich ist das Wichtigste die Loyalität der Fachleiter im Team. Ich selbst strebe an, Filialeiterin zu werden.

Was wird Ihnen vom Kloster Kappel in Erinnerung bleiben?

Die Ruhe!

Konnten Sie die Möglichkeit unserer Tagzeitengebete nutzen?

Von dieser Möglichkeit habe ich nichts gewusst. Aber ja, ich würde die Möglichkeit des Gebetes nutzen. Das passt hier. Und wenn mich etwas bedrücken würde, dann würde ich auch gehen, hier könnte ich es loslassen.

Welchen Bezug zu Kirche und Religion haben Sie?

Ich bin Muslima. Meine Eltern stammen ursprünglich vom Schwarzen Meer in der Türkei. Ich bin hier geboren, als ein Drillingsmädchen. Meine Mutter ist praktizierende Muslima und geht in die Moschee. Ich nicht, ich bete abends für mich allein. Im Übrigen



halte ich mich nicht an die religiösen Vorgaben. Als ich nach Jahren im Heim, wo wir Kinder aufwuchsen, wieder zurück in die Familie kam, musste ich in die Koranschule, aber in der Pubertät konnte man mich schlecht zwingen. Vielleicht ändert sich meine Haltung zur Religion wieder einmal.

«Timeout statt burnout»

Die kurze Auszeit mit langer Wirkung – für Männer

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

Teilnehmende Männer aller Alter besuchen dieses Seminar seit 2002.

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

Kursdaten 16.–17. März 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Samstag, 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

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

Leitung



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

Das Zwei mal Eins der Liebe

Gemeinsames Wachstum und emotionale Intimität in der Paarbeziehung

Unser erster Blick gilt der Paarkommunikation. Welche wiederkehrenden Muster zeigen sich und welche Fehler lassen sich vermeiden? Auf einer tieferen Ebene stellt sich heute allen Paaren die Frage: Überlebt unsere Liebe? Wie können wir zwei Persönlichkeiten bleiben, und uns als Paar weiterentwickeln? Wie kommt es zu einer gemeinsamen wohlwollenden Allianz? Im Kurs erlernen die Paare unter Begleitung von erfahrenen Coachs neue Strategien und Kompetenzen im Umgang mit wiederkehrenden Mustern. Die Grundregeln der Paarkommunikation, insbesondere das elementare Zuhören, werden in einem geschützten Raum eingeübt. Die Schwerpunktthemen sind: Wieder einander zuhören, sorgfältig kommunizieren, emotionale Intimität, Wohlwollen und Achtung pflegen.

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

Zielsetzung Wir vertiefen diese Themen:

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

Kursdaten 17.–18. März 2018
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl 4–8 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.

Humor – für mich und mein Leben

beweglich – bewegend – befreiend

Humor hat man nicht einfach oder man hat ihn nicht.

Humor ist eine körpereigene Substanz.

Humor ist eine der Charakterstärken und lässt sich sogar trainieren.

Humor entspringt einer beweglich-bewegenden Lebenshaltung.

Der eigene Humorstil widerspiegelt, was man lustig finden könnte.

Humor ist zu einer gesellschaftlich breit akzeptierten und geschätzten Eigenschaft geworden. Wer sich heute am Arbeitsplatz humorvoll gibt, erweckt eher den Eindruck menschlich und sympathisch als unprofessionell zu sein. Humorvolles Handeln kann stressreduzierend wirken.

Humor bewegt nicht nur unsere Gedanken, sondern unser ganzes Wesen und oft sogar unser Umfeld.

Gib' dir Zeit und sei bereit, für des Wunders Herrlichkeit ...

Teilnehmende Dieses Angebot ist für Frauen und Männer, die sich gerne für ihre alltäglichen, kleineren und grösseren Knacknüsse im privaten oder beruflichen Umfeld mit weiterhin geistiger Sportlichkeit wappnen möchten.

Zielsetzung Mehr über das breite Spektrum des Humors erfahren und den eigenen Humorstil als nutzbares Instrument bewusst in den eigenen Alltag übersetzen.

Gewandtheit, Weitsicht, Vertrauen, Mut wie auch Leichtigkeit könnten unter anderem die spürbaren Gewinne sein.

Kursdaten 14.–15. April 2018
Samstag, 9.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–20

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

Leitung



Salome Guggisberg, Humortrainerin
www.humorin.ch



Kalligrafie: statisch – dynamisch

**Statisch und dynamisch – zurückhaltend und expressiv –
vorsichtig und kühn**

Gegensatzpaare bestimmen das Leben, durch sie spüren wir uns und unser Gegenüber. In der Kalligrafie können wir mit diesem «Gesetz» gestalten und spannende Werke entstehen lassen. Vis à vis gezeichneter Buchstaben erzeugen wir mittels scripturaler, schwungvoller Gesten kraftvolle Kontraste und Stimmungen.

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

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

Kursdaten 16.–18. Februar 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–16

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

Leitung



Hansulrich Beer, Bildhauer und Kalligraf, Fachlehrer.
Leiter der Kalligrafiewerkstatt Hittnau, Dozent an
der Scuola di Scultura, Peccia TI, www.hansulrichbeer.ch

Der gute Hirte und seine Schafe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, welche die Arbeit mit und an den Biblischen Figuren Schwarzenberg erleben möchten.

Wollten Sie schon immer gerne eine eigene Krippe mit Biblischen Figuren Schwarzenberg herstellen, haben sich aber bisher nicht an dieses Projekt gewagt? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit diese Arbeit mit und an den Figuren kennenzulernen. Vielleicht ist es der Impuls um später weitere Figuren anzufertigen?

Im Kurs bauen Sie eine vorbereitete Figur auf (Kopf und Hände sind schon modelliert und geschliffen) und bekleiden diese als Hirten. Zusätzlich stellen Sie eine kleine Schafherde mit vier Schafen und einem Lamm her. Am Ende des Kurses können Sie sich über einen fertigen Hirten mit seinen Schafen freuen. Es ist möglich, dass am Ende des Kurses nicht alle Schafe vollständig fertig sind, aber Sie haben dann das Know-how um diese zu Hause selbstständig fertig machen zu können.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an Menschen, welche gerne handwerklich kreativ tätig sind und gerne nähen.

Herzlich willkommen sind auch AnfängerInnen.

Kursdaten 17.–18. März 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 6–8

Kursgeld Fr. 190.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)
(Fr. 95.– Materialgrundkosten plus ca. Fr. 20.– bis 30.– Stoff- und Lederkosten werden an die Kursleiterin direkt bezahlt und beinhalten 1 Hirten, 4 Schafe und ein Lamm)

Leitung



Claudia Oeschger, Floristin, Kursleiterin vkbfs, Erwachsenenbildnerin SVEB1, www.schwarzenbergerfiguren.ch

Kräuterapotheke

Heilpflanzen aus Garten, Wald und Wiese

Heilpflanzen begleiten den Menschen seit jeher. Gerade die Pflanzen aus der eigenen Umgebung waren den Menschen in früheren Zeiten vertraut. Mit ihrer Hilfe wurden kleinere und grössere Alltagsleiden behandelt und Lebensabschnitte positiv unterstützt und geschützt. Lange bevor die Wirkkraft der einzelnen Pflanzen mit ihren Wirkstoffen und -mechanismen erklärt werden konnten, begegneten die Menschen den Pflanzen in ihrer Umgebung mit offenen Sinnen und in grosser Verbundenheit. Im Eingebettensein in der Natur wird das Leben im Jetzt geprägt, geformt und bereichert. In aufmerksamer, ritueller Begegnung mit den Pflanzen kann eine erweiterte Wahrnehmung der Pflanzenkräfte geübt werden. Die Urkraft der unerschöpflichen Natur eröffnet sich als Quelle von Lebensfreude und dem Wissen von Eingebundensein.

Herzlich willkommen! Begleiten Sie uns in die Natur hinaus und lernen Sie, Ihre Sinne für die kleinen Wunder zu öffnen, um die grossen zu erleben.

Teilnehmende Am Wissen über Kräuter und die Natur interessierte Erwachsene.

Zielsetzung Im Kurs werden Wildpflanzen unserer heimischen Flora vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen und bestimmen. Auch konkrete Anwendungen der Wildkräuter für die Kosmetik, Hausapotheke und Küche werden vermittelt und können über die Sinne mit Ritualen und Selbsterfahrung erlebt werden. Wir begegnen der Natur und den archaischen Kräften der Pflanzenwelt, die uns umgibt.

Kursdaten 14.–15. April 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–25

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)
(Fr. 15.– Materialkosten für Gläser etc. sind direkt der Kursleitung zu entrichten.)

Leitung



Chrischta Ganz,
Naturheilpraktikerin
TEN, Kursleiterin,
www.chrischtaganz.ch



Katrin Hänsli,
Naturheilpraktikerin
TEN, Kursleiterin,
www.katrinhaensli.ch



HYPERICUM. off.
Hypericum perforatum. Bot.
Johanniskraut.



Vorschau Mai bis Oktober 2018

Erfahrung und Dialog

Lebenslust und Weiblichkeit	B. Inhelder	23.–24.06.2018
Sexualität & Liebe	K. + C. Jaermann Pfister	30.06.–01.07.2018
Weiter kommen. Als Paar.	S. Bardill/Ch. Arn	22.–23.09.2018
Jedes Wort wirkt	E. Woodtli Wiggenhauser	12.–14.10.2018

Gestalten

Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	18.–20.05.2018
Schachteln mit Suminagashi-Papier	C. Flade	02.–03.06.2018
Ikebana	R. Mutti	01.–02.09.2018
Mandalas entwerfen & gestalten	I. Kappeler	01.–02.09.2018

Siehe auch www.kursekappel.ch



feiern

48 Musik und Wort

49 Vorschau

50 Einkehrtage/Raum für die Seele

51 Führungen

Musik und Wort

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

- Februar** Sonntag, 25. Februar 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
 «Inceschantüm». Von Sehnsucht und Heimweh in der (Engadiner) Volksmusik. Mit den «**Fränzlis da Tschlin**»: Domenic Janett, Klarinette; Anna Staschia Janett, Violine; Cristina Janett, Cello; Madlaina Janett, Viola und Curdin Janett, Kontrabass. Lesungen: Pfr. Markus Sahli
- März** Sonntag, 25. März 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
 «Mein Herz sehnt sich nach Dir immerdar!»: Ein Konzert mit der Musikgruppe «**Iliria Nueva – spirit of balkan**». Bezaubernde Melodien, fremdartige Rhythmen, bewegende Texte: die archaische Musik vom Balkan, verwoben mit modernen Arrangements, berührt die tiefsten Sehnsüchte des Herzens nach unvergänglicher Wahrheit, Schönheit und Liebe. Lesungen: Pfr. Markus Sahli
- Karfreitag, 30. März 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
 Das **Ensemble QuartierClarinettes (Cornelia Dürr, Klarinette und Bassetthorn; Philippe Schaub und Erwin Müri, Klarinetten; Thomas Eckert, Bassklarinetten)** spielt «Kontraste». Die musikalischen Werke stammen nicht nur aus verschiedenen Stilepochen, sondern kontrastieren sich auch emotional: zum Karfreitag passende dunkle Anfangsklänge und ein lichtvoller, auf Ostern hindeutender Schluss. Es erklingen Werke von Bach, Piazzolla, Mozart, Gabrieli, Ravel, Rosetti, Debussy und Crusell. Lesungen: Pfr. Markus Sahli
- April** Ostersonntag, 1. April 2018, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
 «Trinkt, o Augen, was die Wimper hält, von dem goldenen Überfluss der Welt.». Das **Trio Rafale (Maki Wiederkehr, Klavier; Daniel Meller, Violine; Flurin Cuonz, Violoncello)** spielt Johannes Brahms: 1. Trio H-Dur, op.8 (Frühfassung 1854). Lesungen: Pfr. Markus Sahli
- Sonntag, 29. April 2018, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
 Improvisationen zu mystischen Bildern aus der Bibel: **Daniel Frei (Saxophon)** und **Gregor Müller (Orgel)** spielen ausgewählte Stücke aus der eigenen Feder und moderner Jazzliteratur in spätromantischer Harmonik – improvisieren frei und in Wechselwirkung mit der Thematik. Eine Klangreise entsteht, welche den Zuhörer durch die eigene Gedankenwelt führt. Lesungen: Pfr. Markus Sahli

Vorschau Mai bis August 2018

Ausstellung Bilder 27. Mai – 26. Juni 2018

des Herzens – Chinesisch-japanische Schriftkunst Die chinesisch-japanische Schriftkunst blickt auf eine Geschichte von rund 3500 Jahren zurück. Die Künstlerin Suishû T. Klopfenstein-Arii ist in dieser Tradition aufgewachsen, aber durch ihren jahrzehntelangen Kontakt mit der europäischen Kultur besonders prädestiniert, ein «Fenster in diese andere spirituelle Welt» zu eröffnen.

Johannisnacht 16./17. Juni 2018

In der (fast) kürzesten Nacht unterwegs zum (fast) längsten Tag. Eine 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.

KlosterNacht – 24./25. August 2018
Liturgische Nacht

Die Klosterkirche im Kerzenlicht – Singen – Feiern – Hören – Gehen durch die Nacht – Stille – Dem Tag entgegengehen – Morgenlob. Das ist unsere KlosterNacht.

Zur Quelle finden – Einkehrtage

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

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

Melden Sie sich und teilen Sie uns Ihre Bedürfnisse mit.



Markus Sahli, Pfr.
Theologischer Leiter



Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.
Verantwortliche Kurse

Raum für die Seele

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

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

Die Angebote sind öffentlich.

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

Wöchentlich Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr
Abendmahlsfeier im Kapitelsaal

Gottesdienst Sonntag, 9.30 Uhr
Gottesdienst im Zwingli-saal zusammen
mit der Kirchengemeinde 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 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 Februar bis April 2018

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
28.01.	Auftakt Kalligrafieausstellung	M. Sahli		08
02.02.	Start Atem Klang Frühling	V. B. Gohl	5	25
02.–04.02.	Kreistänze zur Mitte des Winters	R. Kälin	6	26
02.–04.02.	Yoga & Singen	A. Croce/B. Keller	7	27
16.–18.02.	Kalligrafie: statisch-dynamisch	H. U. Beer	8	42
16.–18.02.	Schritte in die Stille	P. Wild	9	16
23.–25.02.	«Ad fines – bis an die Grenzen»	C. N. Schröder	10	28
24.–25.02.	Die spirituellen Wurzeln der hippokr. Medizin	A. Berner	11	18
25.02.	Vernissage Ikonen-Ausstellung			10
25.02.	Musik und Wort: «Fränzli da Tschlin»	M. Sahli		48
16.–17.03.	Timeout statt Burnout	C. Walser	12	38
17.–18.03.	Der gute Hirte – Schwarzenberger Figuren	C. Oeschger	13	43
17.–18.03.	Das 2 × 1 der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger	14	39
23.–25.03.	Oberton-Gesang	D. Stratil	15	29
24.–25.03.	Tanz des Lebens	G. Chresta	16	19
25.03.	Tanztag zum Frühlingsbeginn	R. Kälin	17	30
25.03.	Musik und Wort: «Iliria Nueva-spirit of balkan»	M. Sahli		48
29.03.–01.04.	KlosterTage zu Ostern	M. Sahli/E. Wyss-Jenny		09
30.03.	Musik und Wort: Ensemble QuartierClarinettes	M. Sahli		48
01.04.	Musik und Wort: Trio Rafale	M. Sahli		48
07.04.	LAufmerksamkeit : Pilgern			31
13.–15.04.	Die Seele wiederentdecken	A. Berner	18	20
14.–15.04.	Die Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänkli	19	44
14.–15.04.	Humor – für mich und mein Leben	S. Guggisberg	20	40
20.–22.04.	Yoga & Meditation	N. Romancuk	21	21
20.–22.04.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	22	22
28.–29.04.	Stille als Ressource	D. Held/N. Houtman	23	24
29.04.	Musik und Wort: Daniel Frei/Gregor Müller	M. Sahli		48

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 Sonntag-nachmittag:** Fr. 160.50 im EZ/Du/WC, Fr. 138.– pro Person im DZ/Du/WC

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

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

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

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



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