



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern
November 2018 bis Januar 2019
Gott erwarten



Reformierte Kirche Kanton Zürich
www.klosterkappel.ch

Impressum	Herausgabe	Kloster Kappel
	Theologische Leitung	vakant
	Verantwortliche Kurse	Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.
	Konzept	Stephanie Riedi
	Satz und Druck	Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil
	Illustration	Daniel Lienhard
	Fotos	Alamy Ltd., Double Foto Studio, Fizkes, Google Arts & Culture, Melanie Hobson, Daniel Lienhard, Tyler Olson, Ondro Studio, Shutterstock Inc., Heidi Zbinden

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

«Diesen Advent will ich mir mal wirklich Zeit nehmen!» Wieviele Male haben Sie für sich diesen Satz schon gedacht, gesagt, sich selbst versprochen?

Zeit nehmen für das, wofür der Advent steht: Das Warten auf Gott, die Vorbereitung auf sein Kommen, dass er wirklich in meinem Herzen von Neuem ankommen kann. Gott erwarten ist eigentlich tägliche Aufgabe, dennoch ist es gut, dass wir spezielle Zeiten in unserem Kirchenjahrskalender haben, die uns daran erinnern. So wie uns die jährliche Kontrolle bei der Dentalhygienikerin immer wieder daran erinnert, der Pflege der Zähne genügende Aufmerksamkeit zu schenken. Gott erwarten heisst, mit seiner Ankunft in meinem Leben zu rechnen, in seiner Gegenwart mein Leben zu gestalten, mir Zeit zu nehmen für sein Wirken, nicht nur im Advent und an Weihnachten, aber dann vielleicht wieder einmal besonders.

«Nächstes Jahr feiere ich Weihnachten dann einmal ganz anders!» Auch das einer jener Sätze, die unverhofft aus Menschen herausbrechen können, wenn die Gestaltung der Weihnachtstage (wieder) einmal nicht den Vorstellungen entsprochen hat. Warum nicht andere Wege suchen, ganz bewusst einmal dem Gewohnten den Rücken zukehren und Neues wagen? Die Geburt des Kindes in der Krippe lädt ganz besonders dazu ein, einem Neuanfang eine Chance zu geben. Die Kappeler Weihnachtsfamilie setzt sich jedes Jahr überraschend neu zusammen und gestaltet das Fest gemeinsam.

Sind Sie dieses Jahr auch dabei?

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

Inhalt

Schwerpunkt: Gott erwarten	5
Angebote zum Schwerpunkt	8
Atem holen	23
Arbeiten	39
Feiern	47
Angebotsübersicht	52
Treuebonus/Gästefonds/Spenden	53
Informationen/Anmeldung	54



Gott erwarten

6 Einführung

8 Angebote

19 Ausstellung

20 Erlesen und erhört

Gott erwarten

Jemand muss zuhause sein

Vor einem Vierteljahrhundert durfte ich nach Studium und Vikariat ein Jahr lang im – wie es damals noch hiess – «Haus der Stille und Besinnung» leben und als Assistent des damaligen theologischen Leiters, Pfr. Christoph Hürlimann, arbeiten. Gemeinsam mit ein paar befreundeten Theologinnen und Theologen bewohnte ich den ehemaligen Laienbrudertrakt des Klosters Kappel. Die Stille der Kirche brachte uns auf die Idee, dort im Chor schweigend Nächte zu durchwachen. Unser Leittext dabei war Silja Walters «Gebet des Klosters am Rande der Stadt». Darin heisst es:

«Jemand muss zuhause sein,
Herr,
wenn du kommst.
Jemand muss dich erwarten,
... nach dir Ausschau
halten
Tag und Nacht.
...
Wachen ist unser Dienst,
wachen.
Auch für die Welt.
Sie ist oft leichtsinnig,
läuft draussen herum,
und nachts ist sie auch nicht
zuhause.»

Inzwischen bin ich Teil dieser «Welt» geworden, oft mehr, als mir lieb ist. Nicht, dass ich

mich aufs Alter zum Partygänger gewandelt hätte. Mein Draussen-Herumlaufen erfolgt auf anderen Pfaden. Im Rahmen meines Gemeindepfarramts befasse ich mich mit Bürokratie und Administration, sitze in Sitzungen und fülle Kompetenzblätter aus, um meine Vikare zu beurteilen. Man ist in diesem Beruf der dauernd lauernden Gefahr ausgesetzt, ein – wie Josua Boesch gesagt hätte – «Funktionär Gottes» zu werden, veräusserlicht, entfremdet, fernab vom Geheimnis. Die Ankunft zuhause erfolgt am ehesten noch in der Nacht, wenn ich über einem Bibeltext brüte oder im Schein einer Kerze still dasitze.

Einmal im Jahr aber komme ich ganz gewiss heim: In der Schweigeretraite, die einst der erste theologische Leiter von Kappel, Pfr. Jakob Frey, initiiert hatte, die ich damals, vor einem Vierteljahrhundert, gemeinsam mit meiner heutigen Frau, Jutta Wurm, von ihm übernommen habe und die ich seither gestalten darf, jeweils im Advent, «wenn du kommst». Oder ist es umgekehrt? Dann wärst du schon zuhause, würdest uns immer schon erwarten, draussen, im Kloster am Rande der Stadt, wenn wir endlich nach Hause kommen.

Andreas Fischer, Pfr.,
Leiter Adventsretraite



Von Engeln und Eseln

Annäherung an Weihnachten von den Rändern her

An Weihnachten geht es um etwas Kleines, um ein bedrohtes Kind. Vielleicht sind wir selber wie das Kind: Auch wir brauchen Kraft von oben – dafür stehen die Engel. Wir brauchen aber ebenso die Natur. Wohl deshalb wurden Ochs und Esel schon früh der biblischen Weihnachtsgeschichte hinzugefügt. Wir fragen nach himmlischen und anderen Kräften, die in der Adventszeit auf uns warten. So stimmen wir uns auf Weihnachten ein.

Teilnehmende Frauen und Männer, die in Achtsamkeit und guter Gemeinschaft Advent feiern und auf Weihnachten zugehen wollen.

Zielsetzung Im Advent und bei sich selber ankommen und für das Kommende Kraft schöpfen.

Kursdaten 30. November – 02. Dezember 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7–16

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

Leitung



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

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 (Beispiel siehe Programmheft Februar–April 2018) 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 07.–09. Dezember 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–18

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

Leitung



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

Co-Leitung



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

Dem Advent seine Stille geben

«Wenn die Stille persönlich wird»

In den Texten des polnischen Dichters Adam Zagajewski (*1945) taucht die «Stille» oft und ganz unterschiedlich auf: als Höhepunkt des inneren Erlebens, als Einverständnis mit dem konkreten Augenblick, als Staunen vor dem Reichtum des Lebens. Gedichte und Textausschnitte von Adam Zagajewski lenken unsere Aufmerksamkeit zu jener Form der Stille, die unsere eigene, persönliche ist.

Teilnehmende Das Seminar ist gedacht für Männer und Frauen, die sich, mitten im Advent, die Zeit nehmen möchten, um zur Stille zu kommen und aus der vorweihnächtlichen Hektik herauszufinden.

Zielsetzung Das Seminar lebt von der gemeinsamen Lektüre der Texte, von der Meditationspraxis, vom Verweilen in der winterlichen Stille der Natur in der Umgebung des Klosters und von der Würdigung der Stille-Spuren im eigenen Leben.

Kursdaten 14.–16. Dezember 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

Abba – Das Unservater beten, bedenken, bewegen

Adventsretraite

Der Reformator Martin Luther unterscheidet zwischen Plappern und Beten. Ersteres bezeichnet er als «Geheil», «Gemurr», «Gewäsch». Um nicht in solches Geleier zu verfallen, gilt es, das Unservater Zeile für Zeile zu bedenken, gedanklich zu verstehen und «im Herzen zu bewegen». Es gilt, das Jesusgebet in seiner Tiefe auszuloten. Zurückzukehren zu seinem aramäisch-hebräischen Urgrund, wo es rhythmisch formuliert und in seinem Sinn vielschichtiger ist. Und die ursprünglichen aramäischen Worte in einfache, elementare Bewegungen hineinzunehmen, in denen das Unservater innerlich wird.

Teilnehmende Entsprechend werden in dieser Retraite Impulsreferate ergänzt durch Gesänge und Bewegungen zum Jesusgebet, die der zeitgenössische spirituelle Lehrer Neil Douglas-Klotz entwickelt hat.

Zielsetzung Zielgruppe sind Frauen und Männer, die in der Hektik der Vorweihnachtszeit in «Abba», den Ur-Grund des Lebens einkehren und sich von dort her auf die Gottesgeburt in der Weihnacht ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Stille sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Durchgehendes Schweigen.

Kursdaten 14.–16. Dezember 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 17–25

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

Leitung



Andreas Fischer, Pfarrer



Jutta Wurm, dipl. Psychologin, zertifizierte Leiterin «Tänze des Universellen Friedens»

Adventskalender auf Bücherart

Philosophische Adventskalender in Buchform

Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen der Vorweihnachtszeit. Wir werden es uns mit vielen Gedichtbänden und Aphorismenbüchern gemütlich machen. Darin lesen und sammeln, was uns gefällt. Wir werden philosophieren und vielleicht diskutieren. Und später das Gesammelte verarbeiten.

Ich stelle Ihnen zwei Möglichkeiten vor, mit diesen ausgewählten Texten Adventskalender zu gestalten, die entweder aus kleinen Büchlein bestehen oder wie ein Buch aussehen.

Ein besinnliches und kreatives Wochenende.

Teilnehmende Frauen und Männer, die Spass am Ausprobieren haben und sich gern einmal mit fremden Themen und Techniken beschäftigen möchten. Die einzelnen Arbeitsschritte sind so vorbereitet, dass die Teilnehmenden keine Vorkenntnisse brauchen.

Zielsetzung Sie haben mit zwei kreativ entspannten Tagen die Adventszeit begonnen und die Freude genossen, etwas Schönes selber hergestellt zu haben.

Kursdaten 10.–11. November 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–15

Kursgeld Fr. 220.–, plus Materialkosten ca. Fr. 10.–
(Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Claudia Flade, selbstständige Buchbindemeisterin
und Restauratorin,
www.diebuchmanufaktur.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 24. November 2018
Samstag, 09.30 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,
www.blumeninspiration.ch

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 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 verschiedenen farbigen Tonsorten. Die maximal 25 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 dem Kurs 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 24. November 2018
Samstag, 09.30–17.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–10

Kursgeld Fr. 150.– (im Kursgeld inbegriffen sind das Material für 2–3 kleinere Figuren) (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung



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

Ikonenmalen zu Weihnachten

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

Nach einer vorgegebener Engellikone malen die Kursteilnehmenden eine eigene Ikone auf eine Holztafel, mit selbst angerührten Pigmentfarben aus Edelsteinen wie Lapislazuli, Jade oder Jaspis, machen 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 besonderen Voraussetzungen erforderlich. 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 auf das altchristliche Kulturvermächtnis und in die älteste traditionelle Methode des kontemplativen Malens.

Kursdaten 30. November – 02. Dezember 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 9–15

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

Leitung



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

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, 29. November 2018, 16.00 Uhr bis Samstag, 1. Dezember 2018, 13.30 Uhr
und
Donnerstag, 13. Dezember 2018, 16.00 Uhr bis Samstag, 15. Dezember 2018, 13.30 Uhr.

Leitung Pfr. Theo Haupt



Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung

Unser Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um gelebt zu werden. Je älter wir werden, umso mehr wollen wir am Steuer des Lebens sitzen und unsere Zeit bestimmt, sinnvoll und kreativ gestalten.

Der Jahresbeginn eignet sich optimal, Erlebtes zu ordnen und den inneren Kompass neu auszurichten. Wir versuchen Übergangenes zu würdigen und zu integrieren, aktuellen und anstehenden Übergängen Gestalt zu geben, unsere Ziele und Werte zu reflektieren und uns für Neues und Unbekanntes zu öffnen.

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 04.–06. Januar 2019
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». www.lukasniederberger.ch

Schnittiges im Kloster Kappel

Heidi Zbinden zeigt ihre neusten Scherenschnitte

Vernissage

Sonntag, 25. November 2018, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung

bis Sonntag, 13. Januar 2019

Heidi Zbinden fand durch Zufall in jungen Jahren zur Scherenschnitt-Technik. Sie besuchte nie einen Kurs. Mit einem Schmunzeln erinnert sie sich an ihre ersten Schnittversuche mit zu grossen Scheren. Heute lässt sie die Bilder erst im Kopf wachsen, zeichnet sie dann auf spezielles schwarzes Scherenschnittpapier oder das von ihr in verschiedenen Farbnuancen eingefärbte Papier. Dadurch kann sie mit den Farben variieren. Es entstehen Scherenschnitte in dreidimensionaler Ausstrahlung, die mehrschichtig hintereinan-

der aufgestellt werden. Zudem kreierte und erfand sie die sogenannten «Nebelbilder».

Heidi Zbinden ist 1951 in Wiler bei Seedorf (BE) geboren. 1992 durfte sie ihre Werke zum ersten Mal im Rahmen der «Schweizerischen Scherenschnitt-Ausstellung» in Winterthur ausstellen. Es folgten weitere Gruppen- und Einzelausstellungen. Nach einem reich gefüllten und vielfältigen Berufsleben geniesst sie heute ihre Pension. Sie lebt in Baar.



Erlesen und erhört

Helen Liebendörfer

Die Sprache der Engel

*Von Schutzengeln, Erzengeln
und Engelsmusik*

Geschichte, Gedichte und ein Engelsspaziergang in Basel

Verlag Reinhardt 2018, Fr. 24.80

Holger Finze-Michaelsen (Hg.)

Schneegestöber

Bündner Weihnachtsgeschichten

Weihnachten in den Tälern Graubündens – davon erzählen Pfarrerinnen und Pfarrer und kirchliche Mitarbeitende in ihren Geschichten. Während zum Beispiel am Bahnhof Arosa Mary und Gabi stündlich Ausschau halten, ob Jesus denn nicht endlich mit dem ...

TVZ 2018, Fr. 22.50

Ulrich Peters

Auf Sternenstrassen

Eschenbacher Adventskalender

Ein neuer Künstler-Adventskalender, wie es ihn nur aus Eschenbach gibt: Auf Sternenstrassen bahnt er sich seinen Weg durch die schönste Zeit des Jahres.

Verlag am Eschbach 2018, Fr. 7.90

Eveline Hasler

Tag der offenen Tür im Himmel

Schnuppertag im Paradies: Um die Menschen an die Verheissungen des Himmels zu erinnern, wird dort ein Tag der offenen Tür organisiert. Das kriegt die Hölle spitz und schickt Teufel Ronaldino als Spion ...

Nagel & Kimche 2017, Fr. 23.90

Max Feigenwinter

Weihnachtlich werden

zueinander, füreinander, miteinander

Weihnachten geschieht da, wo Menschen füreinander da sind, wo sie zueinander stehen, wo sie sich miteinander für eine friedlichere Welt einsetzen.

Verlag am Eschbach 2015, Fr. 6.50

Barbara Behr

Schöner schenken – Geschenkpapierbuch

Weihnachtliche Geschenkpapiere

Dieses Geschenkpapierbuch beinhaltet 10 nostalgische Weihnachtspapiere. So wird jedes Geschenk zu einem ganz besonders liebevoll verpackten Hingucker.

Coppenrath 2017, Fr. 14.90

Advent? Weihnachten?

Wer in der Benediktsregel nach Anweisungen zur Feier von Weihnachten im Zisterzienserkloster sucht, sucht vergeblich. Mit keinem Wort wird das Weihnachtsfest in der Ordensregel erwähnt.

Benedikt schrieb seine Regel um das Jahr 540, als eine der ersten Ordensregeln, die das Zusammenleben von Mönchen in einer Gemeinschaft ordnete. Viele, auch scheinbar kleinste Details werden präzise aufgeschrieben, viele Anweisungen betreffen die Tagzeitengebete, das Rückgrat des Ordenslebens. Zum Beispiel, wann man das Halleluja singen darf. Ostern, Pfingsten, Fastenzeit – alles ist im Blick – von Weihnachten kein Wort in den 73 Kapiteln. Diese Tatsache spiegelt, dass die Feier des Weihnachtsfestes, auch wenn es in der Volksfrömmigkeit heute die erste Stelle einnimmt, eigentlich eine späte «Erfin-

dung» im christlichen Festkalender ist. Erst in der Mitte des 4. Jahrhunderts wurde die Feier der Geburt Jesu auf den 25. Dezember festgelegt, dem Datum der Feier zu Ehren des römischen Sonnengottes sol invictus. Nach altem Kalender am kürzesten Tag. Man wollte die römische Feier durch eine Umdeutung des Festtermins verdrängen. In der 200 Jahre später entstandenen Regula Benedicti hatte dieser «neumodische» Festtermin noch keinen Eingang gefunden. Eine Vorbereitungszeit vor Weihnachten, die Adventszeit, wie wir sie kennen, wurde sogar erst um die erste Jahrtausendwende festgelegt. Es ist also anzunehmen, dass die Brüder in Kappel auch über die Weihnachtstage ihre Tagzeitengebete wie gewöhnlich feierten, es kein spezielles Essen noch sonstige Feierlichkeiten gab. Und das Halleluja nur im Nachtgebet erklang.



Auf der Suche nach Stille und Einkehr

Knapp 1000 Jahre nach der Einführung einer vierwöchigen Vorbereitungszeit auf Weihnachten, der Adventszeit, muss man sich den damaligen Sinn, nämlich eine Besinnungs- und Vorbereitungszeit vor einem Fest, wieder suchen. Unter all den Traditionen, die sich in dieser Zeit – zum Teil erst in den letzten hundert Jahren – herausgebildet haben, muss man sich neue Ruheinseln suchen. Das Kloster Kappel liegt fernab der kommerziellen Zentren und hat sich den Status der Ruheinsel deshalb bewahren können. In den letzten Jahren haben sich immer mehr Men-

schen mit dem Bedürfnis, die Vorbereitungszeit auf Weihnachten in Ruhe und Einkehr zu gestalten, im Kloster Kappel eingefunden. Für ein Wochenende, für ein paar Tage und sich so in die Erwartung Gottes eingeübt. Menschen tun es je auf ihre eigene Weise: meditierend oder betend, singend oder schweigend, kreativ tätig oder im Gespräch mit andern. Die Ausstrahlung des Ortes, die Tradition der Tagzeitengebete und das Erbe der Zisterzienser tragen je das ihre dazu bei, dass Einkehr und Stille erfahren werden können, manchmal auf ganz überraschende Weise.





Atem holen

24 Spiritualität

30 Heilkraft des Glaubens

31 Musik und Bewegung

Die antiken, spirituellen Wurzeln des frühen Christentums

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.

Kursdaten 10.–11. November 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 Eros, die subtile Energie (Schwabe, Basel 1989);
Psyche, Energie, Ekstase (Huber, Frauenfeld, 2009)

Wie das Schwere leichter wird

Die «Hausapotheke» für den heilsamen Umgang mit Negativem

Lebensqualität hängt nicht nur von äusseren Umständen ab, sondern auch davon, wie wir mit unseren inneren Energien umgehen. Die Kunst besteht darin, sie in Fluss zu halten und zugleich in eine positive Richtung zu lenken.

In diesem intensiven Workshop werden grundlegende Prinzipien dafür vermittelt. Zudem werden anhand spezieller Übungen konkrete Vorgehensweisen aufgezeigt, sich auf die heilsame Bewegung zum Lichtvollen einzustimmen und die Weichen zum Positiven zu stellen, beispielsweise:

- Gedanken einzuschätzen und bewusst zu führen,
- Ängste und Ärger zu meistern,
- schwierige Kommunikations- und Beziehungssituationen zu entschärfen,
- negativen Energien eine Grenze zu setzen,
- den lichtvollen Energien in sich mehr Raum zu geben.

Die dadurch gewonnene innere Freiheit ermöglicht es, eine Haltung von Zuversicht, Vertrauen und Zufriedenheit zu entwickeln.

Teilnehmende Menschen, welche gute Wege für die seelische Gesundheitsförderung kennenlernen wollen.

Zielsetzung Vertrauen in die eigenen positiven Kräfte erwerben und konkrete innere Heilmittel mitnehmen.

Kursdaten 10.–11. November 2018
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

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

Leitung



Gion Chresta, Biochemiker, Erwachsenenbildner, Qi Gong-Lehrer, Autor («Die 7 Lebens-Fragen»), Supervisor und Coach, www.gion-chresta.ch

Mehr Zeit mit Zen

Achtsamkeit, Konzentration und Beruhigung der Emotionen

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

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

Zielsetzung Ziel ist ein Rhythmuswechsel vom gestressten Alltag in einen Zustand 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 30. November – 02. Dezember 2018
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 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

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	wie das meer
müssen wir	wie den himmel
in uns tragen	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 14.–16. Dezember 2018
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-Gründerin 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)

Achtsamkeit

Ruhig und wach, im Moment

Für einmal geben wir allen unseren Erfahrungen – Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken – Raum. Anstatt vor ihnen zu flüchten, wie wir es im Alltag oft tun. In diesem intensiven Achtsamkeits-Wochenende erleben wir, wie befreiend es sein kann, einfach im Moment zu sein.

Am Samstag führen uns Body-Scan, achtsames Essen, sanftes Hatha-Yoga, Gehmeditation, Sitzmeditation und Gruppen-Austausch in die Praxis ein. Ein einstündiges Abendprogramm schliesst den Tag ab. Am Sonntag setzen wir das Üben fort, teilweise im Schweigen. Als Teil davon nehmen wir das Mittagessen gemeinsam ein.

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. 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 12.–13. Januar 2019
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



Heilsames Berühren

Handauflegen – ein jahrhundertealtes, spirituelles Heilritual

Bereits in vorchristlicher Zeit haben Menschen Heilung durch Handauflegen erfahren. Es ist altes Menschheitswissen, dass heilende Kraft durch unsere Hände fliesst. Deshalb legen wir intuitiv unsere Hände dorthin, wo es uns oder andern guttut. 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 und andere 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 07.–09. Dezember 2018
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. Der Atem-odem eröffnet den Zugang zum seelisch-geistigen Erkennen. Empfindung ist mehr als Wahrnehmung. Empfindung ist mein Beitrag, der geistigen Kraft zu erlauben, in mir zu wirken, ganz physisch. Empfindung ist mein JA zu mir und mein JA zur geistigen Kraft in mir. Geistige Kraft braucht mein JA, um sich wirksam und wegweisend entfalten zu können. Die Übungen finden im Liegen, Sitzen oder Stehen statt. Die Ruhe der Übungen hilft uns, transparent zu werden, dadurch können auch innere Prozesse zur Klärung kommen.

Werden unsere Zellen von Klang und Stimme berührt, können sich Stagnation und Kristallisation auflösen, das heisst, wir werden mehr zu dem, was wir wirklich sind. Indem wir Unausgesprochenem Töne geben, eröffnen wir Körper und Seele die Möglichkeit, sich zu wandeln. Durch das Ausdrücken verändert es sich, ohne Interpretation, ohne Geschichte dazu.

- Teilnehmende** Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Zielsetzung** Durch tiefes Entspannen kommen wir in eine nährende Ruhe, innere Verarbeitung und Erkenntnisse werden möglich, mit neuer Kraft können wir danach in den Tag schreiten.
- Kursdaten** 02./09./23./30. November, 07./14./21. Dezember 2018, 11./18./25. Januar 2019 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. 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

Mantra singen

Meditatives Singen – heilige Silben – tiefe Stille

Mantra singen als Gebet gilt schon seit alters her als mächtiges Ausdrucksmittel des Herzens, als Verbindung zu höheren Bewusstseinssebenen und zur Quelle. Am bekanntesten sind wohl die Mantren aus Indien und Tibet, in welchen die Kraft der Silben gezielt Energien und Bewusstseinssebenen wachrufen können, besonders der Bija-Mantren. Wir singen auch mantra-ähnliche Gesänge aus anderen Kulturen und tauchen ein in Naturverbundenheit und Sehnsucht nach Einheit. Die repetitive Art des Singens erlaubt uns, in innere Seelentiefen einzutauchen.

Teilnehmende Für Menschen, die ihre Singstimme als Weg zur Freude und innerem Frieden erfahren möchten, als Meditation im Singen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielsetzung Mit Bewegung und Atem- und Stimmübungen fördern wir das Körperbewusstsein, um uns als frei schwingendes Instrument zur Verfügung zu stellen.

Als besonderes Erlebnis singen und lauschen wir den Klängen in der wunderbaren Akustik der Klosterkirche. Am Samstagabend gibt die Kursleiterin eine offene Darbietung mit Mantren, Indischen Ragas und Oberton-gesang.

Hinweis: Bitte warme Kleidung mitbringen.

Kursdaten 02.–04. November 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 und Gesangs-Lehrerin, Oberton-sängerin, Musiktherapeutin, Stimmtrainerin; intensive Yoga- und Meditationserfahrung, Co-Autorin des Buches «Einfach Singen», Trias Verlag 2017, www.wegderstimme.ch

Musik mit allen Sinnen wahrnehmen

Johannes Brahms: Klavierkonzert Nr. 2 B-Dur

Tanzend lernen wir dieses Meisterwerk kennen! Um Brahms zu verstehen, braucht man Zeit und Musse. Dann öffnet sich eine grossartige Welt voll Intensität und menschlicher Wärme. Durch gezielte Übungen und Hinweise wird ein bewusstes und vielschichtiges Hören gefördert. Wir lassen die Musik auf uns wirken, indem wir uns mit allen Sinnen öffnen, liegend, stehend, gehend, tanzend. Durch Einbezug des Körpers werden Kanäle zu einem intuitiven und ganzheitlichen Erleben geöffnet. Die Musik wird im Körper «gespeichert» und klingt noch lange im Herzen nach. Dieses Klavierkonzert vermag uns zu erden und Ruhe zu schenken. Wir bewegen uns zu einer erstklassigen CD-Aufnahme.

Teilnehmende Jedermann, der Freude an Musik hat und sich gerne bewegen lässt! Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Zielsetzung Auf spielerische Weise entdecken wir die Ernsthaftigkeit in Brahms Musik als tiefe Kraftquelle für unser Leben.
Durch die Möglichkeit, die Brahms-CD nach Hause zu nehmen, um die Musik nachzuhören, kann das Erlebte wieder wachgerufen werden und weiter wirken.

Kursdaten 16.–18. November 2018
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 Bewegter. 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

Wer ist es, die diese Worte sagt, die wir als «Magnificat» kennen? Man hat es uns so gelehrt: Es ist jene jüdische Frau, die wir als Maria, Mutter Jesu, verehren. Die junge Frau Mirjam, so hiess sie mit ihrem richtigen, dem aramäischen Namen, habe mit den Worten des Magnificat ihrer Verwandten Elisabeth mitgeteilt, dass sie ein Kind erwarte.

aus: *Die Mächtigen stürzt er vom Thron* von Luise Rinser

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 02. Dezember 2018
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

Kursgeld Fr. 100.– pro Tanztag
(zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung



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



3.3. Magnificat. à 5 Voci. 2 Trombe Sympati. 2 Graves, 2 Hauts. 2 Violini.
Viola 2 Continuo 2 Basso

Handwritten musical score for Magnificat, featuring five vocal parts and instrumental accompaniment. The score is written on five staves. The top staff is for the Soprano voice, the second for Alto, the third for Tenor, the fourth for Bass, and the fifth for the basso continuo. The instrumental parts include two trumpets (Trombe Sympati), two grave organs (Graves), two high organs (Hauts), two violins (Violini), a viola, and two cellos/basses (Continuo 2 Basso). The music is in a major key and 4/4 time, with a tempo marking of 'Allegro'.

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 Mantrien aus verschiedenen Kulturen, bei denen der Fokus auf dem individuellen und gemeinsamen Klang, aber auch auf dem urteilsfreien Hineinsinken ins herzhaft Klängen 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!

Begleitet werden gewisse Singteile zusätzlich durch den Gitarristen Jens van Harten, der seit vielen Jahren mit Bettina zusammen in der Mantraband «2RAM» mitspielt und an diesem Wochenende als Gastmusiker mitwirkt.

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

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

Kursdaten 04.–06. Januar 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15–22

Kursgeld Fr. 230.– (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 Schörnig, Sängerin & Musikerin bei der Band «2RAM», dipl. Primarlehrerin, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin, www.soma-institut.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, 19. Januar 2019

Treffpunkt 09.00 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 86
(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 Juli 2019

Spiritualität

Schritte in die Stille	P. Wild	08.–10.02.2019
Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin	A. Berner	09.–10.02.2019
Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	09.–10.03.2019
Shibashi Qi Gong	B. Lehner	15.–17.03.2019
Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	05.–07.04.2019
«Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern»	G. Chresta	06.–07.04.2019
Meditatives Bogenschiessen	H. P. Ott	13.04.2019
Frieden stellen –		
Frieden mit sich und der Welt erlangen	M. A. Weiss	03.–05.05.2019
Stille als Ressource	D. Held/N. Houtman	04.–05.05.2019
Eros, der grosse Liebesweg	A. Berner Hürbin	18.–19.05.2019
Yoga&Meditation	N. Romancuk	24.–26.05.2019
Die Suche nach dem guten Leben	A. Römer	24.–26.05.2019
Drinnen& Draussen Meditation	P. Wild	12.–16.06.2019
Tai Ji – achtsam im Leben	Ch. Endress	28.–30.06.2019
Kappeler Klostertage 2019	Stadtkloster ZH	05.–08.07.2019

Heilkraft des Glaubens

Heilend berühren	R.+E. Timm	18.–19.05.2019
------------------	------------	----------------

Musik und Bewegung

Start Atem Klang Frühling	V. B. Gohl	01.02.2019
Tanzwochenende	M. Scheiwiller	23.–24.02.2019
Oberton-Gesang	D. G. Stratil	05.–07.04.2019
LAufmerksamkeit: Pilgern		13.04.2019
Start Atem Klang Sommer	V. B. Gohl	03.05.2019
«Ave Regina caelorum –		
Sei gegrüsst Himmelsgöttin»	C. N. Schröder	03.–05.05.2019
Chortage Auffahrt 2019	M. J. Frey	30.05.–02.06.2019
LAufmerksamkeit: Pilgern		06.07.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch



arbeiten

40 ... an der Arbeit

41 Erfahrung & Dialog

... an der Arbeit: Ernst Galliker, Landwirt

Ernst Galliker bewirtschaftet seit 2010 den zur Klosterdomäne gehörigen Bauernbetrieb. Mit seinen 48ha ist er einer der grösseren Betriebe im Knonauer Amt.

Ernst Galliker kam von einem luzernischen Pachtbetrieb nach Kappel. Der Betrieb hier gefällt ihm, weil er schön arrondiert ist, und er an schönen Tagen auch bis in seine ehemalige Heimat sieht! Das Dorf Kappel mag er auch, obwohl der alte Dorfkern in den letzten Jahren nach und nach verloren gegangen ist und die Gebäude neuen Nutzungen zugeführt wurden. Ernst Galliker fühlt sich von der Bevölkerung hier gut aufgenommen, was sicher auch dem zu verdanken ist, dass er gleich von Anfang an in die Feuerwehr eingetreten ist.

Vom Projekt der Revitalisierung der Klosterdomäne ist der Betrieb stark betroffen. Anpassungen aufgrund des Tierschutzgesetzes machen eine neue Stallbaute nötig. Diese Baute führt der Pächter im Baurecht aus. Auch die Umgebung seines Wohnhauses verändert sich sehr aufgrund der neuen Ausgestaltung. So wird er auch seinen Hausgarten aufgeben müssen.

Seit der Klostergarten ausserhalb der Südmauer weg ist, bewirtschaftet nun er die neu angesäte Blumenwiese. Und im Winter sorgt er dafür, dass der Zugang zum Kloster Kappel nicht im Schnee versinkt. So ist er auf



dem Areal in allen Jahreszeiten anzutreffen und ist hilfsbereit, wann immer ein Problem auftaucht, bei dessen Lösung er helfen kann. Und wenn es im Betrieb mal hart auf hart geht, so kann er auf die Hilfe des ehemaligen Pächters zurückgreifen, mit dem er in guter Beziehung steht. Auch mit dem andern grossen Geschäftsführer auf dem Areal, Jürgen Barth, versteht er sich gut. So hofft er auf weitere schöne Berufsjahre in Kappel und vielleicht auf einen Nachfolger aus der eigenen Familie.

Das Zwei mal Eins der Liebe

Gemeinsames Wachstum und emotionale Intimität in der Paarbeziehung

Ein erster Blick gilt der Paarkommunikation. Welche Muster zeigen sich? Welche Fehler lassen sich vermeiden? Auf einer tieferen Ebene stellt sich allen Paaren die Frage: Ist unsere Liebe überlebensfähig? Wie können wir zwei Persönlichkeiten bleiben und uns als Paar weiterentwickeln? Wie kommt es zu einer wohlwollenden Allianz?

Im Kurs erlernen die Paare unter Begleitung von erfahrenen Coachs neue Strategien und Kompetenzen. Die Grundregeln der Paarkommunikation, insbesondere das elementare Zuhören werden in einem geschützten Raum eingeübt. Die Schwerpunktthemen sind: Einander neu 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, 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 engagierte Zusammenarbeit
- Austausch über den Zusammenhang von emotionaler Intimität und Sexualität

Kursdaten 03.–04. November 2018
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.

Sexualität & Liebe

Die heilsame und heilige Dimension der körperlichen Liebe

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

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

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

Kursdaten 10.–11. November 2018
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 7–10 Paare

Kursgeld Fr. 550.– pro Paar (Übernachtung obligatorisch, Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



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



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



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 11.–13. Januar 2019
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

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 Vergangenen 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 12.–13. Januar 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–12

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

Leitung



Eva Woodtli Wiggerhauser, lic. phil. I Germanistin,
Kommunikationstrainerin, dipl. Yogalehrerin,
www.evawoodtli.ch

Vorschau Februar bis Juni 2019

Erfahrung und Dialog

Timeout statt burnout	Ch. Walser	08.–09.03.2019
Spiritualität im Alter	C. Weill	09.–10.03.2019
Das 2 × 1 der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger	16.–17.03.2019
«Achtsam sprechen – kraftvoll schweigen»	E. Woodtli Wiggenhauser	26.–28.04.2019
Sexualität & Liebe	K. Pfister + C. Jaermann	29.–30.06.2019

Gestalten

Mittelalterliches Buchbinden	C. Flade	23.–24.03.2019
Der kalligrafische Strich	H. U. Beer	12.–14.04.2019
Klostermedizin – altes Wissen neu entdeckt	E. Bächle	13.04.2019
Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänslì	01.–02.06.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch



feiern

48 KlosterTage Weihnachten/Jahreswechsel

49 Musik und Wort

50 Reformationssonntag

51 Führungen

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



Theo Haupt, Pfr.

Daten Sonntag, 23.–Mittwoch, 26. Dezember 2018

Himmel sucht Erde

«Und heut schleusst wieder auf die Tür' ...», so erklingt es an Weihnachten. Der Himmel öffnet sich. Licht erscheint am Horizont. Eines von vielen Sprachbildern, die von Weihnachten erzählen. Sprachbilder, gemalte Bilder, musikalische Bilder begleiten die Weihnachtstage im Kloster Kappel. Alte und neue Bilder, fremde und eigene, die dem Geschehen von Weihnachten Worte zu geben versuchen, Empfindungen zu deuten suchen, damit sie uns begleiten auf die Zuversicht und Hoffnung des Weihnachtsevangeliums.

Sonntag, 30. Dezember 2018 – Mittwoch, 2. Januar 2019

Erde sucht Himmel

«Damit wir sicher schreiten ...», so erklingt es zum Jahreswechsel. Menschen und Schöpfung suchen für das neue Jahr das Licht des Himmels am Horizont. Zurücklassen und vorwärtsschreiten. Weglegen und aufnehmen. Auf den Horizont zu, diese Lichtlinie, wo Himmel und Erde sich begegnen und aufeinandertreffen. Mit Bildern, alten wie neuen, fremden wie eigenen, Musik und Wort, Meditation und Stille soll der gemeinsame Schritt vom alten ins neue Jahr gestaltet sein.

Informationen Detailflyer sind ab Ende Oktober 2018 erhältlich.

Musik und Wort

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

- November** Reformationssonntag, 4. November 2018, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
«Bach – Homilius / Der Meister und sein Epigone»; Vokal- und Instrumentalmusik von Johann Sebastian Bach und Gottfried August Homilius. Mit dem Vokal- und Instrumentalensemble des **Bach Collegiums Zürich** unter der Leitung von Bernhard Hunziker.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt
- Ewigkeitssonntag, 25. November 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«Auf der Suche nach dem Glück»: **Susanne Ehrhardt (Klarinette, Blockflöte)** und **Jürg Tobler (Klavier)** spielen Werke von Ludwig van Beethoven, Riohei Hirose, Jacob van Eyck, Felix Mendelssohn Bartholdy u. a.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt
- Dezember** Weihnachten – Dienstag, 25. Dezember 2018, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Ensemble «A Cinque Voci»: «Natale mediterraneo – Weihnachten entlang dem Mittelmeer». Festliche und besinnliche Melodien aus südlichen Ländern sowie orientalische Klänge und Rhythmen verzaubern Jung und Alt. Das kurzweilige Programm spannt einen grossen Bogen vom Mittelalter bis zum Barock mit Gesang, Blockflöten, Lauten, Oud, Viola da Gamba, Fiedel und Rahmentrommeln.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt
- Januar** Neujahr – Dienstag, 1. Januar 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Das **Ensemble «Musique Simili»** überrascht stets aufs Neue mit Abenteuerfahrten in die so gar nicht volkstümliche Musik verschiedener Völker. Line Loddo (Gesang, Kontrabass), Juliette Du Pasquier (Violine, Kontrabass) und Marc Hänsenberger (Akkordeon, Klavier) verbinden den Charme der Strassenmusik mit Professionalität und Virtuosität.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt
- Sonntag, 27. Januar 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Eine musikalische Reise durch Europa um 1650 – **Ensemble «La Belle Lorraine»**: Julia Schwob (Violine), Matthias Klenota (Violine), Leonardo Bortolotto (Viola da Gamba), Rui Staehelin (Theorbe) spielen auf historischen Instrumenten Musik von Biagio Marini, Marin Marais und Dietrich Buxtehude.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt



Reformationssonntag

Auftakt zum Jubiläumsjahr

Zu Beginn des Jubiläumsjahres feiern die Gemeinden des Bezirks Affoltern den Reformationsgottesdienst gemeinsam in der Klosterkirche in Kappel am Albis.

Er bildet den Auftakt zu weiteren Angeboten im ganzen Bezirk. Im Anschluss daran werden schon erste Häppchen davon angeboten: Eine Übersetzungswerkstatt, eine Reformationsgeschichte und ein Kurzfilm. Daneben kann erstmals vom eigens kreierten Zwinglibrot eine Kostprobe genommen werden.

10.00 Uhr Reformationsgottesdienst mit Abendmahl in der Klosterkirche mit Pfrn. Yvonne Schönholzer, Pfr. Christof Menzi und Pfr. Andreas Fritz

anschliessend Suppe und «Zwinglibrot»

anschliessend Workshops
«**Prophezey – nach dem Vorbild von Zwingli & Co**»
Bibelübersetzung und -auslegung live mit Dr. Peter Schwagmeier
«**12 Jahre, in denen es um die Wurst ging**»
Reformationsgeschichte erzählt von Barbara Hutzl-Ronge
«**Immer diese Zwinglis!**»
Kurzfilm und Vertiefung für Junge und Junggebliebene

ca. 14.00 Uhr Schluss der Veranstaltung

Datum Sonntag, 04. November 2018

Informationen Detailflyer erscheint im August

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 2018 bis Januar 2019

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
02.11.	Start: Atem Klang Winter	V. B. Gohl	58	31
02.–04.11.	Mantra singen	D. Stratil	59	32
03.–04.11.	Das 2×1 der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger	60	41
04.11.	Tagung zum Reformationssonntag	E. Wyss-Jenny		50
04.11.	Musik und Wort: Bach Collegium Zürich	Th. Haupt		49
10.–11.11.	Die antiken, spirituellen Wurzeln des frühen Christentums	A. Berner	61	24
10.–11.11.	Adventskalender auf Bücherart	C. Flade	62	12
10.–11.11.	Sexualität & Liebe	K. Pfister/C. Jaermann	63	42
10.–11.11.	Wie das Schwere leichter wird	G. Chresta	64	25
16.–18.11.	Musik mit allen Sinnen wahrnehmen	J. Lüthy	65	33
24.11.	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger	66	14
24.11.	Engel und Krippenfiguren aus Ton	M. Arnold	67	15
25.11.	Vernissage Scherenschnitte	H. Zbinden		19
25.11.	Musik und Wort: S. Ehrhardt (fl) + J. Tobler (p)	Th. Haupt		49
29.11.–01.12.	KlosterTage im Advent	Th. Haupt		17
30.11.–02.12.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	69	26
30.11.–02.12.	Von Engeln und Eseln – Annäherung an Weihnachten	A. Römer	70	08
30.11.–02.12.	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	71	16
02.12.	Tanztag Magnificat	M. Scheiwiler	72	34
07.–09.12.	Timeout Advent	C. Walser	73	09
07.–09.12.	Heilsames Berühren	A. Eglin	74	30
13.12.–15.12.	KlosterTage im Advent	Th. Haupt		17
14.–16.12.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	75	27
14.–16.12.	Dem Advent seine Stille geben	P. Wild	76	10
14.–16.12.	Adventsretraite «Abba»	A. Fischer/J. Wurm	77	11
23.–26.12.	KlosterTage zu Weihnachten	Th. Haupt		48
25.12.	Musik und Wort: Ensemble «A Cinque Voci»	Th. Haupt		49
30.12.–2.1.	KlosterTage zum Jahreswechsel	Th. Haupt		48
01.01.	Musik und Wort: Ensemble «Musique Simili»	Th. Haupt		49
04.–06.01.	Yoga & Singen	A. Croce/B. Keller	01	36
04.–06.01.	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	02	18
11.–13.01.	Das Geheimnis glücklicher Paare	C. Plewnia/S. Bohmeyer	03	44
12.–13.01.	Achtsamkeit	M. Oberer	04	28
12.–13.01.	Dem Leben schreibend auf der Spur	W. Woodtli Wiggenhauser	05	45
19.01.	LAufmerksamkeit: Pilgern			37
27.01.	Musik und Wort: Ensemble «La Belle Lorraine»	Th. Haupt		49

Treuebonus/Gästefonds/Spenden

Wir belohnen Ihre Treue!* Wir belohnen unsere treuen Kundinnen und Kunden! Wer fünf von unseren mehrtägigen Angeboten (Wochenendkurse) 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