Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Februar bis April 2019

Ins Ziel kommen

ZÜRICH
500 JAHRE
REFORMATION

Reformierte Kirche Kanton Zürich

www.klosterkappel.ch

Impressum

Herausgabe	Kloster Kappel
Theologische Leitung	ab 01. Februar: Pfr. Volker Bleil
Verantwortliche Kurse	bis 30. Nov. 2018: Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn.
Konzept	Stephanie Riedi
Satz und Druck	Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil
Illustration	Daniel Lienhard
Fotos	Alamy Ltd., Gorb Andrii, Artur Balytsky, Chrupka, Elite Film AG, Rorygez Fresh, Nor Gal, Google Arts & Culture, Paul Jeffrey, Sergey Lavrentev, Daniel Lienhard, Optimarc, Rudenkois, Howard Sayer, Seanbear, Shutterstock Inc., Astrid van der Sluis, Stock Image, Alexandr Vasilyev, Nikolay Vinokurov, 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

Jeder Marathonläufer will es: Ins Ziel kommen! Nur nicht unterwegs stecken bleiben, nur nicht aufgeben (müssen). Ganz egal wie und unter welchen Leiden: Ins Ziel kommen ist alles. Schliesslich hat man trainiert, hat sich vorbereitet, kann dank Erfahrungen seine Kräfte richtig einteilen. Man will ja triumphieren über all das, was einem abhalten könnte davon, ins Ziel zu kommen. So jedenfalls hat es mir unlängst eine Marathonläuferin erzählt. Sei es beim meditativen Bogenschiessen oder beim Laufen, man will ins Ziel kommen.

«Den guten Kampf habe ich gekämpft, den Lauf vollendet, den Glauben bewahrt.» So beschreibt der Apostel Paulus das Gleiche im Brief an Timotheus (2Tim 4,7) Dass es ihm da nicht um einen Marathonlauf geht, sondern um das, worauf jedes Leben hinauszielt, versteht sich von selbst.

Und wie steht es mit dem Leben? Ist da das Ziel auch schon gesteckt? Darüber nachzudenken lohnt sich, für sich selbst oder zusammen mit andern in einem unserer Schwerpunktkurse. Ich persönlich kann es nur empfehlen, die Frage des Lebensziels nicht zu lange hinauszuschieben, weil es auch da «Training» braucht, und die nötige Zeit dazu. Wenn es dann gelingen soll.

Elisabeth Wyss-Jenny, Pfrn., Verantwortliche Kurse

Inhalt

Schwerpunkt: Ins Ziel kommen 5
Angebote zum Schwerpunkt 8
Atem holen 17
Arbeiten 29
Feiern 41
Angebotsübersicht 52
Treuebonus/Gästefonds/Spenden 53
Informationen/Anmeldung 54

Ins Ziel kommen

6 Einführung

8 Angebote

14 Erlesen und erhört

Ins Ziel kommen

Von der goldenen Mitte zu verschiedenen Lebenszielen

Das Scheibenschiessen lässt sich seit dem 12. Jahrhundert anhand der Schützenordnungen von Schützengilden und -bruderschaften nachweisen. Ursprünglich war die Zielscheibe ein Wagenrad auf einer Holzauflage. Dabei musste man in die Nabe schiessen. Aus diesem Zielrad entwickelte sich die Zielscheibe. Die Farbe des Zentrums unterscheidet sich bei Gewehr- und Bogenschützen: bei den Gewehrschützen schwarz, bei den Bogenschützen gelb.

Beim meditativen Bogenschiessen wird oft auf Scheibenbilder verzichtet. Auf einer schwarzen Kunststoffscheibe dient als Konzentrationshilfe lediglich ein «goldener» Mittelpunkt – entsprechend dem Bogenschützengruss «Alle ins Gold». Dadurch, dass keine Zählringe existieren, wird die Versuchung, ein «Wettschiessen» zu veranstalten, praktisch ausgeschaltet und das wirkt «entstressend». Ein Treffer ins Gold erhöht jedoch das «Selbstwertgefühl» und zeigt an, dass man bei diesem Schuss wirklich bei sich selbst gewesen ist.

Gold verkörpert das Göttliche, Ewige und das Ideal. Gott soll im Zentrum stehen und die innere Mitte eines Menschen bilden. Auf dieses Ziel hin möge sich die schiessende Person ausrichten. Gold steht aber auch für Solar plexus, das Selbst einer Person. Das Bogenschiessen fördert also die Konzentration auf die eigene Mitte.

Im Leben ist nicht immer alles «goldig». Manches bleibt im Dunkeln, im Unterbewussten, zeigt sich nicht im «besten Licht». Es macht wohl den Grossteil des Lebens aus. Auch wenn vieles im Dunkeln bleibt, so gibt es doch hin und wieder einen Lichtpunkt, manchmal gerade an einem Ort, wo man ihn vielleicht gar nicht erwartet. Es gilt, sich diese Lichtpunkte zu eigen zu machen und sich auf diese – wo immer sie auch sind – zu konzentrieren.

Die Konzentration auf einen Zielpunkt ist oft hilfreich. Was aber, wenn man die Mitte verfehlt? Gefühle des Versagens können auftreten und Entmutigung sich breit machen. Wer im Leben nur auf ein Ziel fixiert ist, ist arm dran, weil beim Verfehlen des Ziels ein Plan B fehlt. Daher wird zur Abwechslung auf eine schwarze Scheibe mit einer Vierteilung geschossen. Es wird versucht, je ein Pfeil in einen Quadranten zu schiessen. Wenn man einen Quadranten verfehlt, so gibt es noch drei weitere Möglichkeiten. Diese Art zu schiessen nimmt Abstand von der Fixierung auf ein (Lebens-) Ziel und schafft Spielraum für mehrere Varianten sich zu verwirklichen. Wo der Pfeil innerhalb des Quadranten platziert ist, spielt keine Rolle. Selbst wenn er am Rand einschlägt, ist das Ziel erreicht und der Pfeil wird zum Botschafter: Das Ziel ist getroffen, der Lebenssinn verwirklicht, auch wenn das höchste Ideal nicht erreicht worden ist.

Wenn der erste Pfeil nicht trifft, so schiesse den zweiten. Suche das Ziel nicht (nur) auf der Scheibe. Finde das Ziel in dir. Es ist dein eigenes Ziel. Dein eigener Weg.

Hans Peter Ott, Kursleiter Meditatives Bogenschiessen (Seite 10)

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 Grundschritte 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 08.–10. Februar 2019
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

Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern

Persönliche Antworten auf wesentliche Lebens-Fragen finden

Gute Lebensführung kann mehr als den Alltag effizient managen. Sie hat gelernt, die tieferen Zusammenhänge wahrzunehmen; sie kennt innere Leitlinien für Entscheidungssituationen; sie hat auch in schwierigen Lagen den Zugang zu positiven Ressourcen.

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

Teilnehmende Menschen, die sich am Wesentlichen orientieren wollen.

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

Kursdaten 06.–07. April 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 11–14

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

Meditatives Bogenschiessen

**Mit Pfeil und Bogen dem Himmel entgegen –
Bogenschiessen und Spiritualität verbinden sich**

Pfeil und Bogen sind bloss Hilfsmittel, um das Geheimnis der Lebenskunst zu entdecken, das nicht darin besteht, besser zu treffen, sondern darin, leichter loszulassen. *Kurt Österle*

Mit Bogenschiessen, Meditation und christlichen Impulsen kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Dabei ist es egal, ob man im Bogenschiessen schon geübt ist oder nicht. Bogenschiessen fördert geistige, körperliche, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Abbau von Leistungsdruck sowie Körperwahrnehmung, gesundheitliche Aspekte und hilft Ziele sowie innerliche Konflikte zu erkennen.
Beim meditativen Bogenschiessen geht es in erster Linie um Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht um (sportliche) Höchstleistung.

Teilnehmende
Die komplette Ausrüstung (traditionelle Lang- und Reiterbogen) wird zur Verfügung gestellt.
Bitte der Witterung angepasste eng anliegende Oberbekleidung tragen.
Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Schultergürtel- und Ellbogenproblemen.

Zielsetzung
Meditative Übungen im stillen Sitzen und Gehen lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen und schaffen eine Offenheit für spirituelle Erfahrungen. Grundlage bildet die christlich-abendländische Tradition.

Kursdatum
13. April 2019
Samstag, 09.30 – 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl
7 – 12

Kursgeld
Fr. 150.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung

Hans-Peter Ott, Pfarrer i. R.

Spiritualität im Alter

Weise wäre zu wissen, was machbar ist

Der Zeitpunkt, in dem sich Menschen stärker mit ihrem Älterwerden zu befassen beginnen, ist bei jedem und jeder unterschiedlich. Die Fragen und Themen, welche nach der Lebensmitte auftauchen, sind aber oftmals existenzieller Natur. «Habe ich noch die Ressourcen, um meine Aufgaben und Pflichten zu erfüllen, meine Pläne zu verwirklichen?» «Habe ich nach meinen Vorstellungen gelebt oder habe ich mich immer wieder zu stark angepasst?» «Bin ich zufrieden mit meinem Leben?» «Was ist aus meinen Träumen und Visionen geworden?» «Was möchte ich der Nachwelt hinterlassen?»

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich ernsthaft und spielerisch zugleich mit ihrem Älterwerden auseinanderzusetzen. Ziel dabei soll sein, die Chancen und neuen Freiheiten, aber auch die unvermeidbaren Einschränkungen des «In-die-Jahre-Kommens» auszuloten.

Teilnehmende Menschen ab 55

Zielsetzung Einen gelassenen Umgang mit dem eigenen Älterwerden finden. Statt auf Konventionen und Rezepte auf die eigenen Impulse und Wünsche vertrauen.

Buchtipp Claude Weill: «In Glücksmomenten bin ich weder jung noch alt – Zwölf Porträts von Menschen nach der Lebensmitte», Edition 8, Zürich 2017

Kursdaten 09.–10. März 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–14

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

Leitung

Claude Weill, Erwachsenenbildner SVEB, Autor,
www.weillbalance.ch

Kalligrafie: Der kalligrafische Strich

Der kalligrafische Strich wird in absoluter Konzentration langsam und differenziert geführt oder mit Schwung hingefetzt. Die Schönheit mit Feder oder Pinsel geschriebener Formen kann sowohl an deren Perfektion liegen, als auch ihrer zufälligen Unvollkommenheit.
Sie lernen die Eigenschaften eines kalligrafischen Strichs anhand von Buchstaben-Beispielen kennen und üben mit verschiedenen Schreibinstrumenten.

Teilnehmende Dieser Workshop eignet sich als Einstieg in die Kalligrafie, aber auch zum Kennenlernen neuer Schreibinstrumente und Schriften.

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

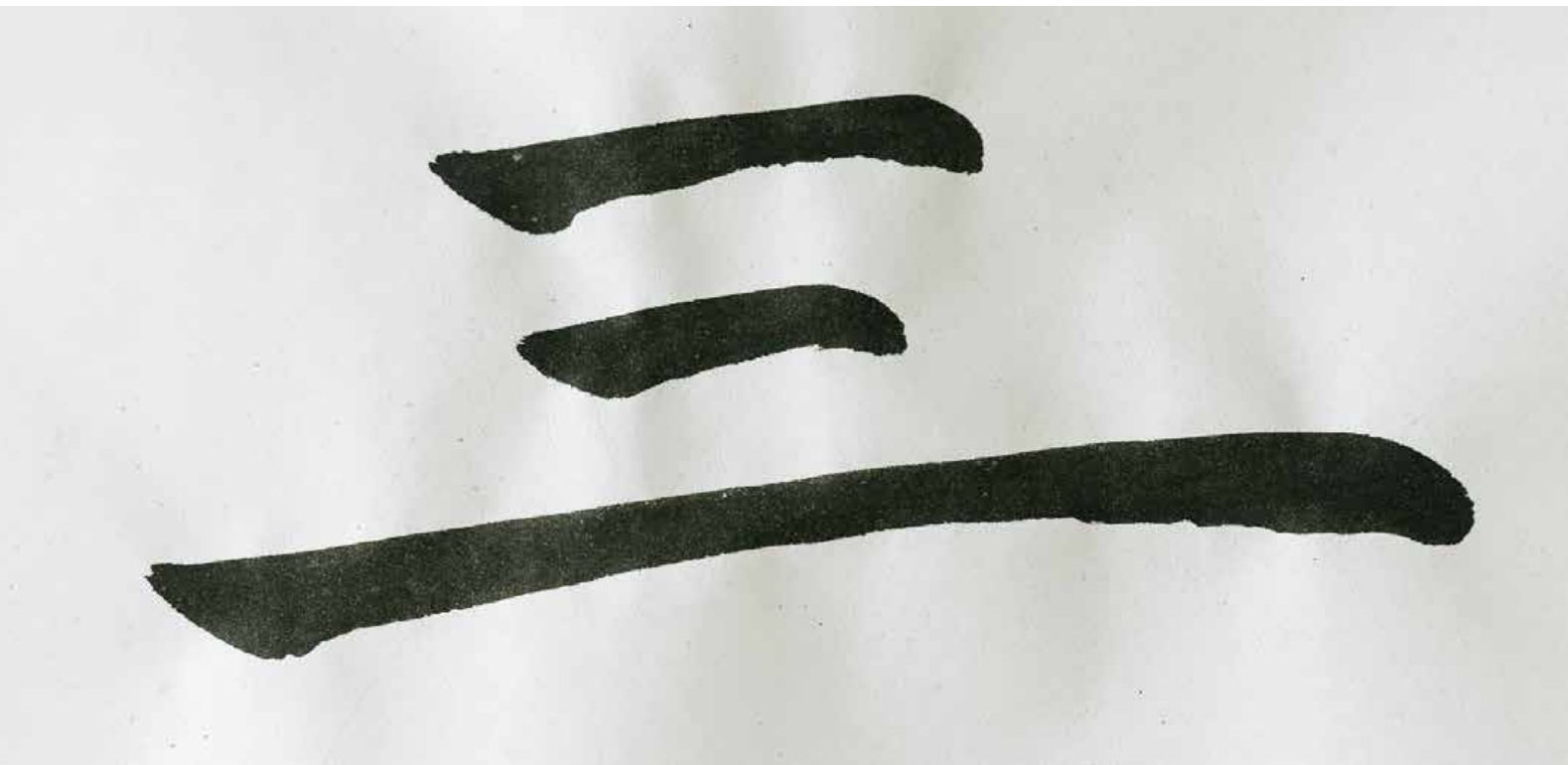
Kursdaten 12.–14. April 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

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



Erlesen und erhört

Michael Behn, Peter Bödeker
Meine Ziele, meine Ausreden und ich
Wie Sie Ihre Ziele finden und erreichen
Ein Werkzeugkasten, in dem Sie Hilfe finden ein erfülltes Leben zu führen, das Sie begeistert.
Books On Demand 2018, Fr. 21.50

Nicolas Dugay u. a.
Das kleine Übungsheft
Gelassen Ziele erreichen
Ob wir uns für eine Prüfung vorbereiten, ein berufliches Projekt realisieren oder uns einen Herzenswunsch erfüllen wollen – für alle Ziele brauchen wir die seelische Verfassung eines Gewinnenden.
Trinity 2016, Fr. 10.50

André Comte-Sponville
Glück ist das Ziel – Philosophie der Weg
Zwölf philosophische Betrachtungen zu den ewigen Themen der Menschheit: über Liebe, Tod, Freiheit, Gott, Atheismus usw.
Diogenes 2010, Fr. 19.90

Christian Ankewitsch
Mach's falsch, und du machst es richtig
Die Kunst, auf überraschende Weise ans Ziel zu kommen
Kaufen Sie dieses Buch auf keinen Fall! Das Leben ist widersinnig: Sie versuchen einzuschlafen und liegen die halbe Nacht wach … Eine kluge und kurzweilige Lektüre.
Rowohlt 2013, Fr. 14.50

Hörbuch
Sabine Thalmayr
Mühelos Ziele erreichen, durch Achtsamkeit
70 Min. Audio CD, ABOD Verlag GmbH 2014, Fr. 23.90

Hörbuch
Marita Biel
Ziele erreichen
Ich will das – ich mach das … und ich schaffe das!
30 Min. Audio CD, Nova Md 2018, Fr. 21.90

Atem holen

18 Nachgefragt

19 Spiritualität

23 Musik und Bewegung

«Either win or learn. Never lose.»

Raphael Rauch über sein Verhältnis zu Spiritualität, Luxus, Glück und Traum

Woran denken Sie beim Stichwort Spiritualität?

Als kleines Kind dachte ich dabei ans Tanken. Ich hielt Spiritualität für Sprit. Heute denke ich: Der Lebensmotor ruckelt auch ohne Spiritualität. Aber mit Spiritualität deutlich bewegter.

Welche Bedeutung hat Spiritualität in Ihrem Leben?

Ich suche nach ihr. Mir fällt es aber schwer, Spiritualität in den Alltag zu integrieren. Spiritualität-Inseln funktionieren dafür ganz gut: Oasen wie Wander-Exerzitien zum Beispiel. Hier kann ich Spiritualität tanken und vor allem in schwierigen Momenten davon zehren.

Was ist Luxus für Sie und wie oft leisten Sie sich diesen Luxus?

Ein gutes Buch an einem Stück zu lesen. Spontan in die Berge oder in die Natur zu fahren.
Ist jedes Silvester mein Neujahrsvorsatz.

Woraus schöpfen Sie Kraft?

Aus Schlaf. Aus starkem Espresso (weil es am Schlaf meistens mangelt). Und aus dem Glauben: «Von guten Mächten wunderbar geborgen …»

Wie bewältigen Sie Stress oder Ärger?

Beim Joggen: Wenn ich den Vögeln zuhöre, verwandelt sich Stress schnell in: «Windhauch, Windhauch, das ist alles Windhauch.» Das Mantra «Angesichts der Weltlage …» des Religionspädagogen Albert Biesinger hilft mir, Ärger zu relativieren. Oder in denke an

einen Spruch, den ich auf Bali entdeckt habe: «Either win or learn. Never lose.»

Wo finden Sie Ruhe?

Bei klassischer Musik: Sie entspannt mich so sehr, dass ich in der Oper meistens kurz einschlafe. Oder in der Natur, in den Bergen: Stille konfrontiert mich mit mir selbst.

Wann empfinden Sie Glück?

Beim Kunstprojekt «Origen» im roten Turm auf dem Julier-Pass. In der Sonne. In der kühlenden Limmat. In den Bergen. Bei unerwarteter Hilfe.

Hegen Sie einen Traum?

Durch die Lavendelblüte der Provence wandern und auf den Tafelberg steigen. Etwas ambitionierter: Weiterhin Glück finden und für andere zum Glück werden.

Raphael Rauch, Jahrgang 1985,
SRF-Redaktor, Postdoc an der Uni Zürich
zum Thema «Spiritual Care», Moderator

Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin

Fliessendes Wahrnehmen von Mensch und Welt

Die traditionelle europäische Medizin enthält viele heute wieder bedeutsame 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, fussen sie doch alle noch in einem fliessenden Wahrnehmen von Mensch und Welt (gr. *panta rhei*). 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 09.–10. Februar 2019
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)

Die befreiende Kraft des Schreibens

Deine spannende Geschichte will gelesen werden!

Schon immer davon geträumt, ein Buch oder die eigene Biographie zu schreiben? Ok, Sprach- und Grammatikkenntnisse sind hilfreich, aber nicht genug, um diesen Traum zu erfüllen. Zuerst muss man den inneren Schreiber befreien! Nur er kann die echte Geschichte schreiben, auf die sich bestimmt viele Leser und Leserinnen freuen! Denn mit deiner Geschichte kannst du deine Mitmenschen nicht nur inspirieren, sondern ihnen vielleicht auch helfen, aus deinen Erfahrungen zu lernen!

Teilnehmende An wen wir uns wenden: An alle, die gerne schreiben möchten. Erfahrungen mit Schreiben sind nicht nötig. Ideal auch für Schreiber und Schreiberinnen, die eine Schreibblockade haben oder die Inspiration suchen.

Zielsetzung Durch gezielte Übungen und Techniken mit dem inneren Schreiber in Kontakt kommen und Freude am Schreiben spüren. Kurzgeschichten, Gedichte oder einfach Gedanken schreiben. Möglicherweise den Anfang eines Buches verfassen. Hemmungen abbauen, Blockade lösen, die Schreibkraft befreien.

Kursdaten 09.–10. März 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 11–18

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 www.yogaforlife.ch

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

Bis Stille in den Händen liegt

Shibashi ist Meditation in Bewegung und stammt aus der Familie des Tai Ji – Qi Gong. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern können Körper, Geist und Seele aufatmen, in ruhender Achtsamkeit. Verbunden mit Himmel und Erde öffnet sich das Herz für die Gegenwart des Göttlichen in allem, im JETZT.

Kurselemente: Shibashi-Bewegungsmeditation, mit Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Ritualen und Kurzimpulsen zu Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität und zur mystischen Tradition des Christentums auf.

Begreifen (Renate Lauper)

begreifen bis Stille
heisst, in den Händen
den Griff liegt
lockern

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

Zielsetzung Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

Kursdaten 15.–17. März 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

Leitung

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

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

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 05. – 07. April 2019
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

Gruppe Atem Klang – Frühling

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

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

Teilnehmende Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Kursdaten 01./08./22. Februar, 01./08./15./22./29. März, 05./12. April 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-Körpertherapeutin, Einzelarbeit in Zürich und Rifferswil, fortlaufende Gruppen und Seminare, www.atem-körper-klang.ch

Stimmen der Welt – Tanzwochenende

Tänze im Kreis von und mit Martin Scheiwiller

Weiter, weiter,
ruft die Stimme
tief im Innern;
bleib nicht stehen
auf der Stufe,
die errungen.
Was bezwungen,
ist geschehen.

Ewig treibt
des Geistes Regung
höhern Ausblick
zu erwerben.
Was beharrt,
das muss ersterben,
denn das Leben
ist Bewegung.

Erika Beltle

Mit den Jahreszeiten können wir die Kraft und die Vielseitigkeit von Bewegung und Wandlung erleben – und gestalten.
Der Aufbruch in der Natur bewegt uns Tänzer auf verschiedenen Ebenen. Die Formen der Kreistänze ermöglichen uns – selber in der Gebärde wie auch gemeinsam im Kreises – wach und lebendig zu werden.
Tanzend verbinden wir uns an diesem Wochenende mit den verschiedenen Musikkulturen der Welt, hören und erleben Stimmungen, Rhythmen und Themen und lassen uns von ihnen inspirieren.
Stimmen der Welt ist ein Themenkreis welcher verschiedene neugeschaffene Kreistänze von Martin Scheiwiller in lebendiger Weise mit Themen aus der Natur und dem Jahreslauf verbindet.

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

Zielsetzung Neugeschaffene Kreistänze von Martin Scheiwiller aus verschiedenen Musikwelten begleiten uns an diesem Tanzwochenende.

Kursdaten 22.–24. Februar 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

Leitung

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

Oberton-Gesang

Das sphärische Spektrum der Stimme entdecken

Beim Obertonsingen entsteht ein wunderbares, unirdisch anmutendes Gewebe aus Klängen mit weichsamtigen 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 Gesangskunst geben. Gäste sind willkommen.

Kursdaten 05.–07. April 2019
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.wegderstimme.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, 13. April 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.
Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Gutes Schuhwerk unerlässlich.

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

Anmeldung Fürs Pilgern ist keine Anmeldung erforderlich.

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen Pilgerzentrum St. Jakob, Tel. 044 242 89 86 (freitags)
(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 2019

Spiritualität

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
Spiritualität & Älterwerden	D. Held	06.–08.09.2019
Meditatives Bogenschiessen	H. P. Ott	21.09.2019
Ich mag das Haschen nach dem Wind	R. Kölliker	12.–13.10.2019
Heilsame Provokation	P. Wild	18.–20.10.2019
Wir lauschen in uns hinein …	S. Lüssi / J. Ungricht	18.–20.10.2019
Hochsensibilität & Selbstmitgefühl	S. Collins Tracey	19.–20.10.2019
Yoga & Meditation	N. Romancuk	25.–27.10.2019

Heilkraft des Glaubens

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

Musik und Bewegung

«Ave Regina caelorum – Sei gegrüsst Himmelsgöttin»	C. N. Schröder	03.–05.05.2019
Chortage Auffahrt	M. J. Frey	30.05.–02.06.2019
Start Atem Klang Sommer	V. B. Gohl	07.06.2019
LAufmerksamkeit: Pilgern		06.07.2019
Kappeler Singwoche	R. Keller	14.–20.07.2019
HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	13.–15.09.2019
Indianische Flöte	S. Staffelbach	05.10.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch

arbeiten

30 … an der Arbeit

32 angetroffen

34 Erfahrung & Dialog

39 Gestalten

… an der Arbeit: Jayamano Yogarajah, stellvertretende Leiterin Hausdienst

Jayamano Yogarajah wird im Haus kurz mit «Jaya» gerufen! Man hört es ihrem Namen an: Sie kommt ursprünglich aus Sri Lanka. Seit 2010 arbeitet sie in unserm Haus im Hausdienst. Sie wurde damals zu uns vermittelt und es hat ihr sofort gefallen. Sie arbeitet gern im Team und hat sich mit der damaligen Leiterin des Hausdienstes, Esther Streich, gut verstanden, und versteht sich auch gut mit dem jetzigen Leiter, Fredi Harte. Ihr Arbeitspensum im Kloster Kappel hat sie stetig erhöht, angepasst dem Älterwerden ihrer zwei Kinder. Seit einiger Zeit ist sie zur stellvertretenden Leiterin avanciert. Dass die Gäste so nett sind im Haus und auch die anderen Mitarbeitenden gefällt ihr sehr.

Jayamano Yogarajah ist 1995 in die Schweiz gekommen, ihr Mann war schon seit 1990 da. Sie hatte die Matura in Sri Lanka bestanden, aber nachher kein Studium ergreifen können. Eigentlich hätte sie gerne Medizin studiert. Der Umzug in die Schweiz verunmöglichte ihr, diesen Wunsch in die Tat umzusetzen. Ihr älterer Sohn hat sich nun für dieses Studium entschieden.

Sie hat sich einmal auch noch als Pflegehilfe versucht, aber dann doch entschieden, im Hausdienst zu bleiben. Sie hat es gerne sauber. Nicht zufrieden ist sie mit Ihrer Sprache, sie möchte gerne noch besser Deutsch lernen, aber ihre Kinder wollen mit ihr nur in der Muttersprache sprechen.

Jaya Yogarajah ist mit ihrer Kultur und Religion sehr verbunden. Sie besucht den Hindutempel in Hünenberg wenn möglich jeden Freitag, feiert den Pooja, das ist ihr «Gottesdienst». Wenn sie nicht in den Tempel kann, dann feiert sie zu Hause im eigens eingerichteten Zimmer, so wie sie das von ihrer Mutter und Grossmutter übernommen hat. Drei Mal in der Woche steht ein Vegimenü auf dem Plan, als Essen für die Götter und die Menschen. Es freuen sich alle, wenn sie an der Weihnachtsfeier des Personals in ihrer heimatlichen Festkleidung erscheint!

Nun ist sie seit 23 Jahren in der Schweiz und will hier bleiben, da, wo ihre Kinder sind. Ihr Heimatland hat sie seit ihrem Wegzug einige Male besucht, sie freut sich, wenn sie ihre Eltern einmal im Jahr besuchen kann und sie so die Erinnerung und den Kontakt aufrecht erhalten kann.

Miele

Angetroffen im Kloster Kappel

«Es ist wie ein Heimkommen»

Was hat Sie ins Kloster Kappel geführt?
Von Zeit zu Zeit zieht es mich einfach dorthin! Ausserdem hat mich der Kalendereintrag vom Sonntag hierhin getrieben, weil ich hier einen Teil meines (Beziehungs-) Netzes habe. Das war das Thema des Kalenderblattes.

Wie erleben Sie unser Seminarhotel?
Ich werde hier immer so freundlich empfangen! Für mich ist Kappel ein Ort, wo ich mit Leib und Seele ankomme. Sobald ich Kappel mit dem Postauto von Baar herkommend erreiche und die Klostergebäude ins Blickfeld kommen, fühle ich mich schon aufgehoben. Dieser Blick berührt mich jedes Mal. Ich stelle mich dafür immer ans Fenster im Postauto!

Gibt es etwas, das Ihnen besonders gefällt?
Wie gesagt, der Anblick der ganzen Anlage, dann die Tür, die mich hineinführt ins Haus. Ich stelle mich auch bei jedem Besuch staunend vor das Ostfenster von Max Huniziker. Und natürlich freue ich mich, wenn ich die Menschen an der Arbeit treffe, die ich kenne.

Haben Sie während Ihres Aufenthaltes etwas von unserer Geschichte erfahren?
Natürlich kenne ich die Geschichte von Kappel aus vielen Führungen. Und die Geschichte des Hauses der Stille und Besinnung, wie es zuerst hiess, habe ich ja von Anfang an mitverfolgt. Ich bin während all der Jahre immer wieder in Kappel gewesen, zuerst an Kursen von Georg Schmid, in den letzten Jahren regelmässig an den KlosterTagen über die Feiertage. Leider kann ich nicht mehr an den KlosterTagen dabei sein, ich bin vorgestern ja neunzig Jahre alt geworden. Aber Tagesausflüge nach Kappel, so wie heute, das werde ich weiterhin nach Möglichkeit unternehmen!

Was wird Ihnen vom Kloster Kappel in Erinnerung bleiben?
Ein Gefühl des Heimkommens, sobald ich vor der Türe stehe. Und all die Menschen,

die ich hier angetroffen und kennengelernt habe. Freundschaften, sind daraus entstanden über den Ort hinaus. Eine mir allerwichtigste Freundschaft erlebe ich als grosses Geschenk: Elisabeth Wyss-Jenny, die ich schon in Winterthur als Pfarrerin erlebt habe und ihr Bruder Simon Jenny.

Konnten Sie die Möglichkeit unserer Tagzeitengebete nutzen?
Ich gehe nie aus dem Haus, ohne nicht mindestens ein Tagzeitengebet besucht zu haben. Schon des Segens wegen, der mir mitgegeben wird.

Welchen Bezug zu Kirche und Religion haben Sie?
Von Kindesbeinen an gehört dieser Bezug zu meinem Leben. Ich bin in die Sonntagschule gegangen, habe jahrelang selbst Sonntagschule gegeben, bin eine regelmässige Gottesdienstbesucherin und jetzt im Altersheim schätze ich die Morgenandachten. Der Glaube ist ein Grundpfeiler meines Lebens. Gott hat ihn für mich gesetzt.

Stammgast Anna Jossi,
pens. Kindergärtnerin, Winterthur,
90-jährig.

«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; Verschnaufpause, 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 08.–09. März 2019
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

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 zugleich 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 aufbauen, Wohlwollen und Achtung pflegen.

Teilnehmende

Jüngere und ältere, neugierige und erfahrene Paare, die Anregungen zur Paarkommunikation suchen und den Übergang in eine neue Lebensphase schaffen wollen. 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
- Übergänge gestalten
- Austausch über den Zusammenhang von emotionaler Intimität und Sexualität

Kursdaten

16.–17. März 2019
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.

«Achtsam sprechen – kraftvoll schweigen»

Mit Anselm Grün auf dem Weg zu bewusster Sprache

In der Sprache liegt eine grosse Kraft, die wir jederzeit nutzen können. Doch wie sprechen wir über uns und über andere? Oft reden wir, ohne uns unserer Sprache und deren Wirkung bewusst zu sein. Mit achtsamer und eindeutiger Sprache tun wir uns selbst viel Gutes. Bewusste Sprache zeigt sich auch in einem wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen.

In diesem Kurs machen wir uns auf den Weg zum achtsamen Sprechen und zum kraftvollen Schweigen. Leitfaden sind uns Ausschnitte aus dem Buch von Anselm Grün «Achtsam sprechen – kraftvoll schweigen». Wir befassen uns anhand kurzer Texte aus dem Buch mit unserer persönlichen Sprache, die charakteristisch für unsere Persönlichkeit ist. Situationen aus dem Alltag dienen uns als Ausgangspunkt, um unsere Sprache zu überdenken und stimmige Alternativen zu finden.
In Momenten der Stille und des Schweigens lassen wir die Inhalte des Kurses auf uns wirken und erfahren so selbst die Kraft, die im Schweigen liegt.

Teilnehmende Männer und Frauen, die vertieft mit bewusster Sprache ihren Alltag gestalten wollen.

Kursdaten 26.–28. April 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

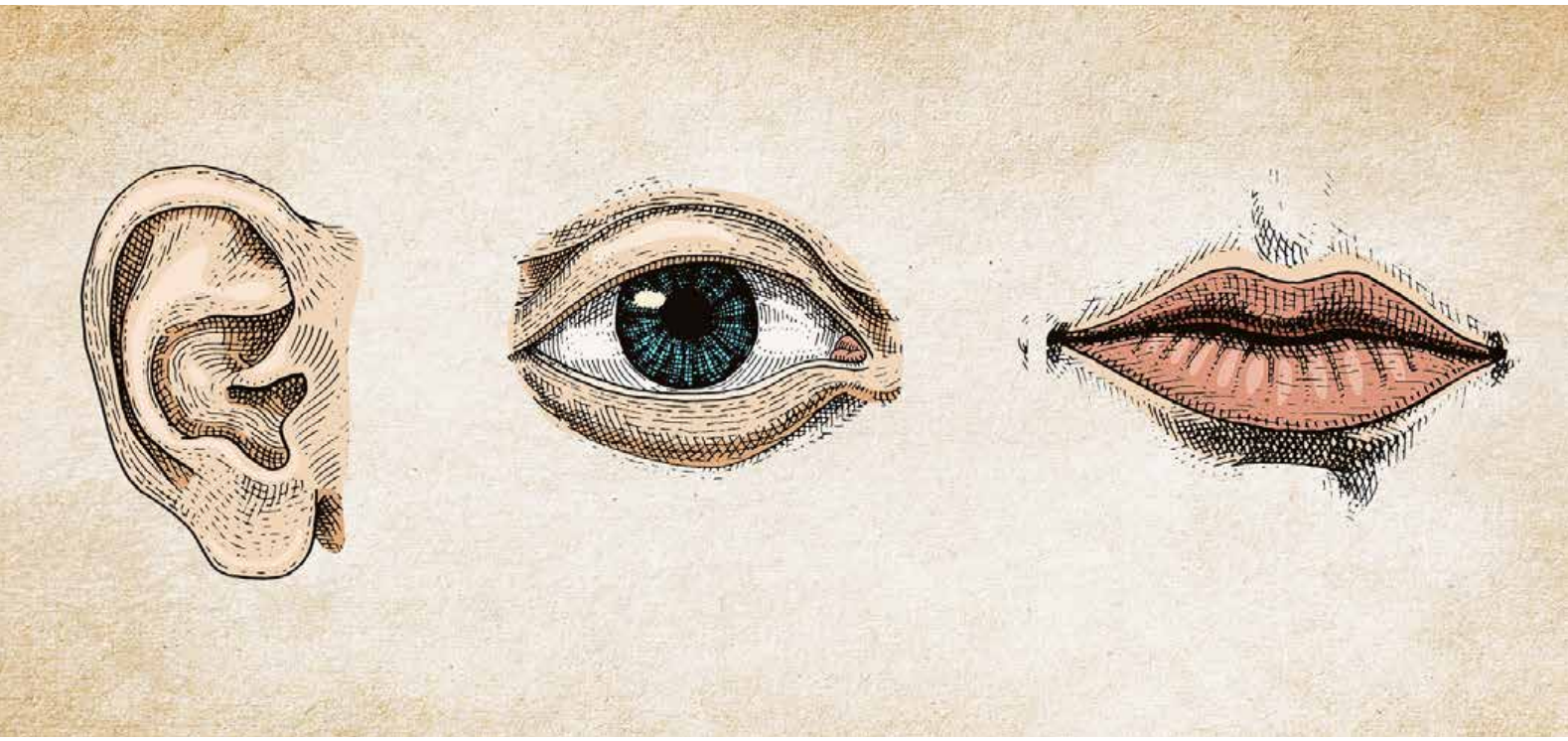
Teilnehmerzahl 8–16

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

Leitung

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

SPRACHE



Klostermedizin – altes Wissen neu entdeckt

«Die Sorge für die Kranken steht vor und über allen Pflichten»
(aus der Ordensregel von Benedikt von Nursia, im Jahr 527)

Die medizinische Versorgung Europas lag zwischen dem 8. und 13. Jahrhundert fast ausschliesslich in den Händen der Klöster. Nonnen und Mönche bauten Heilpflanzen an und verfassten Schriften über die Wirkung der verschiedenen Kräuter. Einige dieser Kräuter werden auch im Heilkräutergarten des Kloster Kappels angebaut.
Ab der Jahrtausendwende setzten sich berühmte, weltliche Medizinschulen durch. Die Klostermedizin verlor dadurch ihre Monopolstellung. Das Wissen der Klosterheilkunde ging jedoch nicht verloren und wurde stetig weiterentwickelt. Auch heute erfreut sich die Pflanzenheilkunde grosser Beliebtheit.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Geschichte der Klöster sowie für natürliche Heilmethoden interessieren. Vorkenntnisse werden keine verlangt.

Kursdatum 13. April 2019
Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7 – 12

Kursgeld Fr. 150.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung

Edith Bächle, Drogistin HF, Erwachsenenbildnerin

Mittelalterliches Buchbinden

Der Koperteinband – Das Taschenbuch des Mittelalters

Die Buchherstellung hat sich in den letzten Jahrzehnten grundsätzlich gewandelt. Sowohl der Buchdruck als auch die Buchbindung sind vollautomatisiert und in kürzester Zeit sind Hunderte von Büchern fertiggestellt. Das Buch ist ein Alltagsgegenstand. Doch das war nicht immer so. An diesem Wochenende gehen wir zurück ins 14. Jahrhundert.
Wir stellen ein spezielles Buch her, das in dieser Zeit für einige ein alltäglich gebräuchlicher Gegenstand war. Das Kopert-Buch.

In den zwei Tagen werde ich Ihnen einiges über die Geschichte der Buchherstellung und speziell über das Kopert erzählen, wir werden Papier falzen, einen Buchblock mit Faden heften und diesen speziellen Einband dafür herstellen, wobei Sie sich das Material aussuchen können. Es gibt verschiedene Verzierungsmöglichkeiten, um die Bücher ganz individuell zu gestalten. Und so entsteht Schritt für Schritt, ganz langsam und nachvollziehbar, ein Produkt, das wir gut kennen, jetzt aber mit ganz anderen Augen sehen.

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

Zielsetzung Sie haben ein Buch in allen Schritten selbst hergestellt, etwas über die Geschichte des Buchbindens gehört und ganz neue Fähigkeiten bei sich entdeckt.

Kursdaten 23.– 24. März 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag,16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8 –12

Kursgeld Fr. 220.–, plus Materialkosten Fr. 20.–
(Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung

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

Vorschau Mai bis Oktober 2019

Erfahrung und Dialog

Sexualität & Liebe	K. Pfister/C. Jaermann	29.–30.06.2019
Auf das Wesentliche stossen	E. Steiger	30.08.–01.09.2019
Humor für mich und mein Leben	S. Guggisberg	31.08.–01.09.2019
Weiterkommen. Als Paar.	S. Bardill/C. Arn	21.–22.09.2019
Loslassen und Kraft finden	S. Bredel/D. Hürlimann	21.–22.09.2019
Jedes Wort wirkt	E. Woodtli Wiggenhauser	11.–13.10.2019
Sexualität & Liebe	K. Pfister/C. Jaermann	19.–20.10.2019

Gestalten

Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänsli	01.–02.06.2019
Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	07.–09.06.2019
Mandalas	I. Kappeler	14.–15.09.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch

feiern

42 Ausstellung Christian Bader

44 Ausstellung Verena Flückiger

46 KlosterTage Ostern

47 Neuer Theologischer Leiter

48 Musik und Wort

49 Einkehrtage/Raum für die Seele

50 Reformationsjubiläum

51 Führungen

Am Anfang war die Farbe

Bilder von Christian Bader

Vernissage
Sonntag, 24. Februar 2019, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung
bis Dienstag, 23. April 2019

Christian Bader schreibt über seine Arbeit: «Ich liebe Farben. Ich verteile sie auf die Leinwand, schaue, was sie miteinander machen und mit mir. Es geschieht. Es entstehen Formen. Ungefähr nach Henri Matisse: Malen heisst nicht Formen färben, sondern Farben formen. Ich greife auch ein. Farben und Formen bleiben im Dialog. Hoffentlich auch mit den Betrachtenden. Das Bild ist nie ganz fertig. Es lädt ein zum Assoziieren und Sinnieren. So ist es auch entstanden. Wenn ich male, bin ich ganz dabei und vergesse alles andere. Es ist eine Art Kontemplation. Und so mögen diese Bilder ganz gut ins Kloster passen und auch mit diesem den Dialog aufnehmen.»

Christian Bader hat vor 14 Jahren mit Malen begonnen und sich in diversen Kursen ein Rüstzeug geholt. Zusammen mit der Acrylfarbe verwendet er hie und da reine Pigmente, Papier, Sand, Kreide. Er wurde gefördert von Lehrerinnen und Lehrern, die zum Experimentieren und zum Suchen des eigenen Ausdrucks animierten, allen voran von Ines Hildur aus Leipzig.
Beruflich war Christian Bader als Germanist und Theologe an verschiedenen Orten im Aargau tätig. Nun ist er pensioniert, wohnt in Bellach bei Solothurn und hat viel Zeit für seine Malerei. Sein Atelier befindet sich in einem alten Fabrikgebäude in Grenchen.
Als Kursteilnehmer und als Kursleiter war er jahrelang regelmässig Gast im Kloster Kappel. Auch darum freut es ihn sehr, hier auszustellen. «Kappel inspiriert, und wie!»

Entfaltungen

Bilder von Verena Flückiger

Vernissage
Sonntag, 28. April 2019, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung
bis Mittwoch, 12. Juni 2019

Die leere Leinwand, das weisse Papier fordern heraus, was wird entstehen? Innehalten, geschehen lassen, weitergehen führen zu Formen und Farben und manchmal zu einem Bild, das als Geschenk einfach da ist. Dieser kreative Prozess bringt in den Bildern die Vielseitigkeit des Lebens zum Ausdruck und lässt beim Betrachten Erinnerungen und Träume aufkommen. Die Collagen zeigen Wege auf, suchen Verbindungen, die unbeabsichtigt entstehen konnten.
Verena Flückiger lebt in Aarau, wo sie bis zu ihrer Pensionierung als Lehrerin tätig war. Im Kunstseminar Luzern begann sie vorerst mit Aquarellmalen, später kamen Porträt- und Aktzeichnen dazu. Beim Malen mit Acryl entfaltet sich eine sichtbare Weite und Tiefe in ihrem Schaffen.

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.

«Siehe, ich sage euch ein Geheimnis:
Wir alle werden verwandelt werden»
Zwischen Gründonnerstag und Ostern ergründen wir das Geheimnis der Verwandlung, mit der Gott nicht nur den gekreuzigten Jesus beschenkt, sondern die ganze Welt. Nichts muss bleiben, nichts wird bleiben, wie es ist!

Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird /
wenn sie erst Schmetterlinge sind, /
sie würden ganz anders leben: /
froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller. /
Der Tod ist nicht das Letzte. /
Das Leben endet nicht, es wird verändert.
(Heinrich Böll)

Datum

Gründonnerstag, 18. April 2019, 17.00 Uhr
bis Ostersonntag, 21. April 2019, 13.00 Uhr

Preis

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

Leitung

Pfr. Volker Bleil

Informationen

Detailflyer sind ab Februar 2019 erhältlich.

Der neue theologische Leiter ab 1. Februar: Pfarrer Volker Bleil

«Wer kommt da auf uns zu?» … werden sich in diesen Wochen viele Frauen und Männer fragen, die mit dem Kloster Kappel verbunden sind. Es ist mir eine Freude, Sie schon einmal auf diesem Wege zu grüssen und mich ein wenig vorzustellen. Offiziell werde ich meinen Dienst am 1. Februar 2019 antreten.

Diese Zeilen schreibe ich in Ulm, kurz vor dem Abflug nach Beirut im Libanon. Doch mit den Gedanken und dem Herzen bin ich schon ein gutes Stück an diesem wunderbaren Ort, Kloster Kappel, den Sie alle besser kennen als ich! Momentan bin ich also ein Wanderer zwischen den Welten. Das passt auch sonst zu mir.

Seit nunmehr 15 Jahren arbeite ich (56) als leitender Pfarrer an der Martin-Luther-Kirche in Ulm. Ausserdem bin ich stellvertretender Dekan dieser schönen kleinen Grossstadt, die man kennt, weil das Ulmer Münster den höchsten Kirchturm der Welt besitzt. Doch auch die Martin-Luther-Kirche ist ein bauliches Kleinod, für das ich gerade als Abschiedsgeschenk einen theologischen Kirchenführer verfasst habe. Überhaupt: Architektur, Geschichte, Kunst, Musik von Klassik bis Pop sind mir wichtig, besonders in der Verbindung mit dem Glauben. Sie werden verstehen, dass mich das Kloster Kappel mit seiner spirituellen Ausstrahlung und den Möglichkeiten vor Ort deshalb von der ersten Minute an fasziniert hat.

Mit der Schweiz bin ich verbunden seit meiner Studienzeit in Zürich, wo ich vor 30 Jahren meine Frau kennengelernt habe. Weil sie in Trogen/Appenzell aufgewachsen ist, gehören beide Länder zu unserem Leben. Auch

unsere erwachsenen Söhne besitzen die doppelte Staatsbürgerschaft.

Doch warum Beirut und der Libanon, der lange als «Schweiz des Nahen Ostens» galt? Dort habe ich in den nächsten 3 Monaten die Möglichkeit zu einem sogenannten Kontaktstudium. Damit kommt ein weiteres Interesse in den Blick, das mich als Theologen charakterisiert: der interreligiöse Dialog liegt mir am Herzen, insbesondere zwischen Christen und Muslimen. In einer globalisierten Welt kann man nicht mehr Theologie treiben, ohne nach rechts und links zu schauen! Nicht nur aus pragmatischen Gründen, damit die Menschen friedlich zusammenzuleben, sondern weil wir sonst Gottes Liebe in Jesus Christus klein machen würden: «Denn er ist ja jedem einzelnen unter uns nicht fern.» (Apg.17,27).

Wenn wir das nur immer glauben und spüren würden, auch für uns selbst! – Genau dazu hilft das Kloster Kappel; und zwar kirchennahen und kirchenfernen Menschen. Gespannt auf alles Neue und die Begegnung mit Ihnen grüsse ich Sie herzlich!

Musik und Wort

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

Februar Sonntag, 24. Februar 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«Oleaje de pleamar» oder die Wogen des Lebens: Müller-Kramis-Baschnagel (Gregor Müller, Flügel; Herbert Kramis, Kontrabass; Pius Baschnagel, Schlagzeug) spielen ausschliesslich Eigenkompositionen u. a. auch in Anlehnung an Werke der klassischen E-Musik.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt

März Sonntag, 31. März 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Duo per Tutti (Barbara Bangerter, Querflöte und Andrea Paffrath, Klavier): «Esprit du printemps». Wunderbare Flötenklänge entführen in die Welt des Frühlings – Zeit des Aufbruchs und Neubeginn. Mit Werken von Jean Baptiste Loeillet, Camille Saint-Saëns, Claude Debussy u. a.
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

April Karfreitag, 19. April 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Musik zum Karfreitag mit **Manuel Leuenberger, Marimbaphon** und **Florian Haupt, Saxophon.**
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Ostersonntag, 21. April 2019, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Die Entdeckung des leeren Grabes – **John Voirol (Saxophon)** und **Elisabeth Berner (Orgel)** treten in einen spontanen Dialog mit Texten zum Ostersonntag. Musik und Worte eröffnen so für neugierige Hörer unerwartete Perspektiven auf das Ostergeschehen.
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 28. April 2019, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Ensemble Lamaraviglia (Stephanie Boller, Mezzosopran/Stefan Kahle, Altus/Matthias Deger, Tenor/Ivo Haun, Tenor/Jedediah Allen, Bass) – De tout mon Coeur. Der Genfer Psalter reist durch Europa – Ein klingendes Zeitpanorama, gesungen in allen vier Schweizer Landessprachen, Psalmen und Psalmmotetten von Louys Bourgeois (um 1510–1561), Claude Goudimel (um 1514–1572) und Jan Pieterszoon Sweelinck (1562–1621).
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

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

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 unsere Seelsorgenden für persönliche 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.

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.

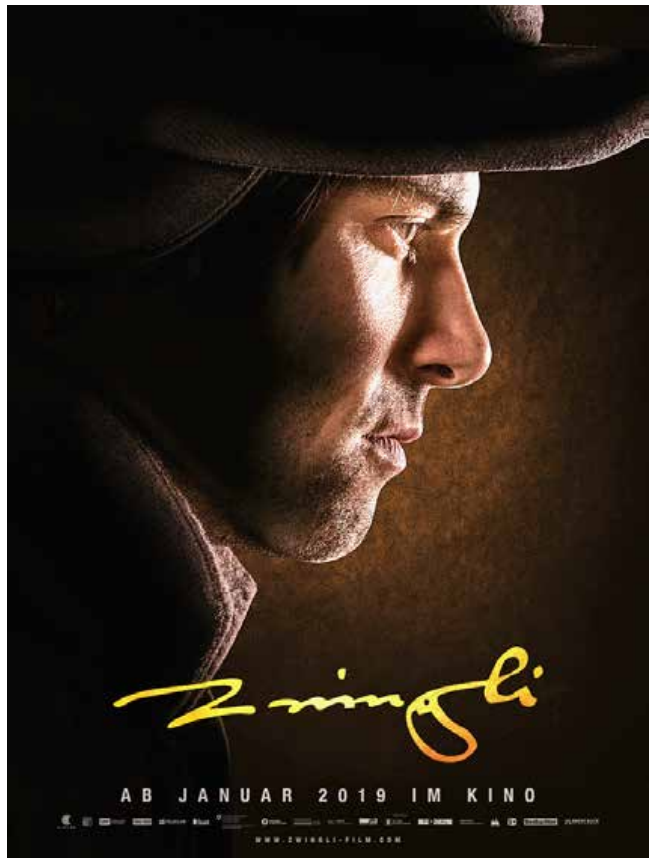
Täglich
Täglich um 07.45 Uhr, 12.00 Uhr und 18.00 Uhr,
sonntags 07.45 Uhr und 12.00 Uhr.
Tagzeitengebet im Kapitelsaal.
Die Gebete dauern 10–15 Minuten.

Wöchentlich
Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr
Abendmahlsfeier im Kapitelsaal

Gottesdienst
Sonntag, 09.30 Uhr
Gottesdienst im Zwinglisaal zusammen
mit der Kirchgemeinde Kappel am Albis

ZÜRICH
500 JAHRE REFORMATION

Zürich im Jahr 1519. Die junge Witwe ANNA REINHART lebt ein karges Leben zwischen Furcht vor der Kirche und Sorgen um die Zukunft ihrer Kinder, als die Stadt von der Ankunft eines Mannes aufgewühlt wird: Der Priester HULDRICH ZWINGLI tritt seine Stelle am Zürcher Grossmünster an und sorgt mit seinen Predigten gegen die Missstände der Kirche für heftige Diskussionen. Anna machen Zwinglis revolutionäre Gedanken Angst. Doch als sie Zwinglis gelebte Nächstenliebe sieht, gerät sie mehr und mehr in den Bann des charismatischen Priesters. Sie öffnet sich schliesslich dem neuen Glauben und einer neuen Liebe, und die Heirat zwischen Anna und Zwingli wird zu einem Teil von Zwinglis Reformprojekt. Während Anna ihren Platz als erste Pfarrfrau der Schweiz einnimmt, kämpft Zwingli für die Veränderung der Kirche: Er ist überzeugt, dass sich die Welt verändert, wenn alle Menschen die Bibel selber lesen. Mit seinen Gefährten macht er sich daran, das Werk auf Deutsch zu übersetzen und setzt sich dafür ein, dass die Bevölkerung lesen lernt. Auch Anna wird von ihrem Sohn im Lesen unterrichtet und beginnt, die Dinge zu hinterfragen und eigenständig zu denken. Doch Zwinglis Erfolg wird bald gefährlich. Seine Ideen entflammen beinahe einen Bürgerkrieg, und gleichzeitig entbrennt im Innern der Bewegung ein Kampf um Macht und Deutungshoheit. Wie radikal sollen die Veränderungen sein? Anna mahnt ihren Mann zu Zurückhaltung und Gottvertrauen. Aber je



stärker Zwingli unter Druck kommt, desto mehr verhärtet er sich. Als die Reformation ins Stocken gerät und sich die katholischen Kräfte zu formieren beginnen, wird die Beziehung von Zwingli und Anna auf eine harte Probe gestellt. Das, was Zwingli Anna immer gepredigt hat, schafft er nun selber nicht: Keine Angst zu haben. Am Ende ist Zwingli bereit, für die Reformation zu sterben und seine Liebe zu opfern. Das Einzige, was Anna am Ende über ihren Verlust hinweg hilft, ist Zwinglis Botschaft: Gott liebt die Menschen. Auch wenn sie Fehler machen.

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 unter Tel. 044 764 88 48

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 2019

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
01.02.	Start: Atem Klang Frühling	V. B. Gohl	06	23
08.–10.02	Schritte in die Stille	P. Wild	07	08
09.–10.02	Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin	A. Berner-Hürbin	08	19
22.–24.02.	Tanzwochenende «Stimmen der Welt»	M. Scheiwiller	08a	24
24.02.	Vernissage Ausstellung Christian Bader			42
24.02.	Musik und Wort: Müller-Kramis-Baschnagel	T. Haupt		48
08.–09.03.	Timeout statt burnout	C. Walser	09	34
09.–10.03.	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	10	20
09.–10.03.	Spiritualität im Alter	C. Weill	11	11
15.–17.03.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	12	21
16.–17.03.	Das 2×1 der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger	13	35
23.–24.03.	Mittelalterliches Buchbinden	C. Flade	14	39
31.03.	Musik und Wort: Duo per Tutti	V. Bleil		48
05.–07.04.	Oberton-Gesang	D. G. Stratil	15	26
05.–07.04.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	16	22
06.–07.04.	Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern	G. Chresta	17	09
12.–14.04.	Der kalligrafische Strich	H. U. Beer	18	12
13.04.	Klostermedizin – altes Wissen neu entdeckt	E. Bächle	19	38
13.04.	Meditatives Bogenschiesen	H. P. Ott	20	10
18.–21.4.	KlosterTage zu Ostern	V. Bleil		46
19.04.	Musik und Wort: M. Leuenberger/F. Haupt	V. Bleil		48
21.4.	Musik und Wort: John Voirol (s)/ Elisabeth Berner (o)	V. Bleil		48
26.–28.04.	«Achtsam sprechen – kraftvoll schweigen»	E. Woodtli Wiggenhauser	21	36
28.4.	Vernissage Ausstellung Verena Flückiger			44
28.4.	Musik und Wort: Ensemble Lamaraviglia	V. Bleil		48

Treuebonus/Gästefonds/Spenden

Wir belohnen Ihre Treue!*

Wir belohnen unsere treuen Kundinnen und Kunden! Wer fünf von unseren mehrtätigen Angeboten (Wochenend- und Wochenkurse) 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. Wir werden gerne mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ein Kurs als Geschenk*

10 % Rabatt auf das Kursgeld bei Bestellung eines Geschenkgutscheins

Spenden

… dank Ihrer Unterstützung!

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

Spendenkonto

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

*Ermässigungen sind nicht kumulierbar.

Informationen

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

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

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

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

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

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

Heidi Hui
Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis
Telefon +41 44 764 88 30
Telefax +41 44 764 88 20
kurse.theologie@klosterkappel.ch
www.kursekappel.ch

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

Anmeldung

Datum Kursnummer Titel

Name

Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon P. Telefon G.

E-Mail

☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer

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

☐ Preisermässigung erwünscht

☐ Senden Sie mir in Zukunft das Programmheft bitte regelmässig zu.

Bemerkungen

Datum Unterschrift

Kloster Kappel

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

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

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

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