



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Mai bis Juli 2019

Suche nach dir



Reformierte Kirche Kanton Zürich
www.klosterkappel.ch

Impressum	Herausgabe	Kloster Kappel
	Theologische Leitung	Volker Bleil
	Verantwortliche Kurse	Regula Eschle Wyler
	Konzept	Stephanie Riedi
	Satz und Druck	Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil
	Illustration	Daniel Lienhard
	Fotos	Alamy Ltd., Gunnar Assmy, Natalie Bord, Fitzkes, Google Arts & Culture, Halfpoint Studio, Daniel Lienhard, Jan Pooch, 1981 Rustic Studio, Science History Images, Shutterstock Inc., Stock Image, Andrei Usz, Nikki Zalevski

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

«Suche nach dir». Wie haben Sie das Thema dieses Heftes beim ersten Lesen verstanden? Suche nach sich selbst, das Du in mir, oder Suche nach einem Du, mir gegenüber? Oder haben Sie die Doppeldeutigkeit sofort erkannt? Das ist keine Testfrage an Sie, deren Antwort ich deuten würde. Wozu ich vielmehr einladen möchte, ist die Doppeldeutigkeit in unserem Suchen immer vor Augen zu halten oder vielmehr in unseren Sinnen zu bewahren.

Die Kursangebote, die Sie in unserem Heft finden, mögen vielleicht im Titel manchmal eine Eindeutigkeit andeuten, was mit dem «Dir» gemeint sein könnte. Und doch bleiben alle unsere Erfahrungen wie unser Suchen, Lernen und Weiterkommen immer im Ich und Du.

Wir suchen. Wir suchen Erfüllung, Wohlbefinden, Freude, Kraft, Atem, was wir fürs Leben nötig haben, Antworten auf unzählige Fragen. Wir suchen. Und wir möchten finden, an ein Ziel kommen, ankommen. Wir tun viel dafür.

Wie Kinder sind wir, die unbedingt das Spielzeug in der Ladenauslage besitzen möchten. Aber wie Kinder kennen wir auch die leise Enttäuschung, wenn wir es dann in Händen halten. Das Suchen war viel spannender. Zur kontinuierlichen Suche laden unsere Kurse mit der «Suche nach dir» ein, freudig, erwartungsvoll. Gespannt und «gwundrig» auf neue Erfahrungen zuzugehen.

Dazu laden wir diesen Frühling und Sommer herzlich ein.

Theo Haupt, Pfr., theologischer Leiter ad interim

Inhalt

Schwerpunkt: Suche nach dir	5
Angebote zum Schwerpunkt	8
Atem holen	15
Arbeiten	33
Feiern	43
Angebotsübersicht	49
Informationen/Anmeldung	50



Du

Google-Suche

Auf gut Glück!

Suche nach dir

6 Einführung

8 Angebote

11 Musiktheater «Ich habe
den Himmel gegessen»

12 Erlesen und erhört

Diener des KOSTBAREN

Diese Nacht
Hast DU mich wieder
Im Traum besucht
Darum komme ich
Heute Morgen zu DIR
Um Dich noch mehr
Und intensiv zu spüren
Heute möchte ich
DICH fragen
DIR sagen
Was ich auf
Dem Herzen habe
Ob es stimmt
Was meine Gedanken
Behaupten und fühlen

Wie siehst DU meine Art
DIR nah zu kommen
Ist mein Gebet
Menschen zu lehren
Und Freude am Leben zu bringen
Von DIR gut geheißen
Und willkommen

Ich komme nicht
Regelmäßig zu DIR
Weil ich das Gefühl habe
DU lebst in mir

DIR möchte ich auch
Etwas Wichtiges sagen
Dass ich mich stolz fühle
Einen DEINER Namen zu tragen

DICH Liebend
Diene ich DIR und bitte um Hilfe
Führe mich den geraden Weg
Den Weg derer
Denen DU Gnade erwiesen hast
Nicht den Weg derer
Die DEINEN Zorn erregt haben
Und nicht den Weg
Der Irregehenden

Amen

M. Abdel Aziz, geschrieben im Kloster Kappel



Frieden stellen – In seine Kraft kommen

Frieden mit sich und der Welt erlangen

An diesem Wochenende setzen wir uns dafür ein, Frieden mit uns selbst zu erlangen und somit Frieden innerhalb der Welt – z.B. im Israel-Palästina-Konflikt oder in Syrien. Wir tun dies mittels Familienstellen, versöhnen uns mit unserer Herkunft, vergeben uns selber und entspannen uns so in unser Leben hinein. Auf diese Weise tragen wir zu einer friedvolleren Welt bei. JedeR TeilnehmerIn hat dabei die Möglichkeit, eigene Themen mit einzubringen.

Kursdaten 03.–05. Mai 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–15

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

Leitung



Matthias A. Weiss, lic. theol., Heiler und Autor,
www.geistheilen.ch, und Assistentin

Experiment Stille – Die Kraft der Ruhe (wieder) entdecken

Einen Tag lang schweigen mit hilfreichen Impulsen aus verschiedenen religiösen und spirituellen Traditionen.

Immer mehr Menschen sehnen sich nach Oasen der Stille und Einkehr. Das ehemalige Kloster Kappel ist so ein Ort. Im Kurs lernen wir Schritt für Schritt einzutauchen ins Schweigen. Textimpulse und Meditationshilfen aus verschiedenen Traditionen helfen die Stille als Ressource zu erleben. Ohne die Ablenkungen des Alltags lauschen wir mit dem «Herzensohr» auf unsere innere Stimme.

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

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

Kursdaten 04.–05. Mai 2019
Samstag, 17.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–20

Kursgeld Fr. 200.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung



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

Die Suche nach dem guten Leben

Annäherung an ein geglücktes Leben

«Desiderata» = Was wir uns wünschen.

So der Titel eines Weisheitstextes aus dem letzten Jahrhundert.

Er beginnt folgendermassen: «Gehe ruhig inmitten von Lärm und Hektik und denke daran, welcher Frieden in der Stille liegen kann.» Er endet mit der Aufforderung: «Versuche, glücklich zu sein.»

Es geht also um unsere Sehnsucht nach einem geglückten Leben.

Wir lassen uns inspirieren von den Erfahrungen Anderer und kommen so unserer eigenen Sehnsucht nach dem Glück auf die Spur. Wir fragen, welche Weisheitstraditionen uns Mut machen, eigene Erfahrungen ernst zu nehmen und uns zu öffnen für Neues.

Teilnehmende Frauen und Männer, die lernen möchten, als Gesegnete ihren Segen grosszügig zu verschenken.

Zielsetzung Eigene Erfahrungen mit dem Segen sollen vertieft und das Vertrauen in seine Kraft gestärkt werden.

Kursdaten 24.–26. Mai 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 07–16

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

Leitung



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

«Ich habe den Himmel gegessen»

**Musik-Theater über das Leben der Benediktinerin
und Dichterin Silja Walter**

Die junge, erfolgreiche Lyrikerin Silja Walter begibt sich auf eine Reise ins Innere. Hinter den Mauern des geschlossenen Klosters Fahr beginnt die Geschichte einer grossen Leidenschaft. Sie hinterfragt die Hierarchien, die strengen Regeln, rebelliert – und bleibt dennoch. Auf wenigen Quadratmetern lebt sie konsequent ihre Suche nach dem «Absoluten». Die Erforschung der «anderen Wirklichkeit» ist existenziell und führt sie bis an die Ränder ihres Daseins.

Mit über 60 Werken und unzähligen Preisen hat Silja Walter eines der reichsten Oeuvres der Schweizer Literaturgeschichte vorzuweisen. Ihr Schaffen ist eine unbedingte, allerfüllende Liebesgeschichte. Sie findet frische, unerhörte Worte für die urmenschliche Sehnsucht, das eingeeengte Ich in etwas Grösseres einfließen zu lassen, das Freiraum und Frieden verspricht – «die Wahrheit hinter dem Frühling».

Ihr Lebensweg ist für unsere gegenwärtige Welt geradezu eine Provokation – wengleich der Wunsch nach Berufung und Erfüllung uns unvermindert umtreibt.

«Ich habe den Himmel gegessen» ist ein Monolog mit Liedern. Die Sängerin und Spielerin Christine Lather hat Original-Texte Walters (Lyrik und autobiographisches Material) zu einem Theater-Monolog verflochten. Dieser wird von Kompositionen Felix Hubers getragen. Am Klavier ist er ihr Dialogpartner. Er ruft, antwortet, manifestiert, erinnert, widerspricht, unterstützt. Zusammen lassen sie Silja Walters Leben und Denken gegenwärtig werden. Gedichte weben sich, über Musik gesprochen oder als Lied vertont, nahtlos in die Prosatexte.

Ausführende Christine Lather: Schauspiel und Gesang
Felix Huber: Komposition und Piano
Lilian Naef und Eva Mann: Regie
Heiner Widemann: Kostüme; Walter Fuchs: Licht und Ton

Datum Samstag, 4. Mai 2019, 20.00 Uhr

Ort Klosterkirche Kappel am Albis

Eintritt Fr. 30.–/Fr. 25.–

(Platzzahl beschränkt/Tickets an der Abendkasse, kein Vorverkauf)

Informationen www.himmelgegessen.ch

Erlesen und erhört

Thomas Dienberg

Einmal zu dir selbst und zurück

Das Leben wieder bewusst gestalten

Der Tag dämmt vorbei, weil man sich an Stress gewöhnt hat. Mit diesem Buch finden Sie zurück zum Alltagsglück: Der Weg führt nach innen. Thomas Dienberg ist Theologe und Manager, Mönch und Globetrotter. Er zeigt einfache Tricks, um mit wachem Blick durch den Tag zu gehen.

Camino 2018, Fr. 23.90

Sheila Walsh

Meine 5 Minuten mit Gott

Inspiziert durch den Tag

Manchmal scheint alles zu viel, und die Zeit ist knapp. Aber Gott ist da. Und bietet seine Gegenwart an. Da können 5 Minuten, die mit diesem Buch verbracht werden, kostbar sein, weil sie den Tag «drehen».

Brunnen 2018, Fr. 21.50

David Steindl-Rast

Dankbarkeit – das Herz allen Betens

Wie würde die Welt aussehen, wenn wir dankbarer wären? Für Bruder Davis ist Dankbarkeit keine moralische Pflichtübung, sondern eine Haltung gegenüber dem Leben und Gott. Er zeigt, wie ein von Dankbarkeit erfülltes Leben zum innersten Selbst und zu Gott führt.

Herder Spektrum 2018, Fr. 14.50

Andreas Knapp

Spirituelle Auszeit in der Wüste

Impulse zum Auftanken

Für Andreas Knapp ist die Wüste nicht nur ein Ort der Extreme, sondern auch ein Ort der Selbsterfahrung, Neuorientierung und

Gottesbegegnung. Er ist schon viele Male in die Wüsten der Welt aufgebrochen, um sich Extremen auszusetzen und Gott in der Stille und Einsamkeit neu zu erfahren.

Herder 2018, Fr. 20.50

Buch und Hörbuch

William Paul Young

Die Hütte

Ein Wochenende mit Gott – The Shack

Vor Jahren ist Mackenzies jüngste Tochter verschwunden. Ihre letzte Spur hat man in einer Schutzhütte im Wald gefunden – nicht weit vom Campingort der Familie. Vier Jahre später, mitten in seiner tiefsten Trauer, erhält Mackenzie eine rätselhafte Einladung in diese Hütte. Ihr Absender ist Gott. Eine Reise ins Ungewisse beginnt.

Econ-Ullstein-List 2017, Fr. 17.90

Allen Jenkins

Wurzeln schlagen

Ein Jahr im Garten auf der Suche nach mir selbst

Eine verwundete Seele. Im Garten wird sie wieder ganz. Allan Jenkins, einst von seiner Mutter verlassen, ausgerüstet mit viel Mut gräbt er sich mit einer Schaufel durch seinen Garten und immer mehr in die Vergangenheit.

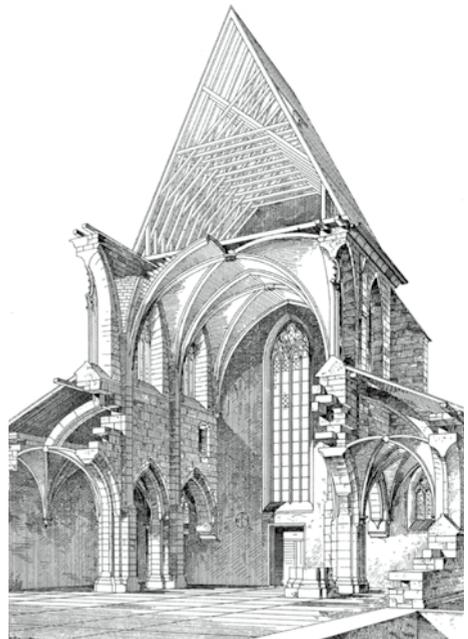
Rowohlt 2018, Fr. 28.90

Ein schlankes Kreuz, auf der Erde stehend und in den Himmel ragend, einer grossen Skulptur gleich, das ist gotischer Kirchenbau und vor allem auch Baustil der Zisterzienser im 12. und 13. Jahrhundert. Über ganz Europa verteilt stehen diese Kreuzskulpturen, die sich über Baumwipfel, Talsenken wie auch Stadthäuser und -mauern erheben. Und wenn man, aus welcher Himmelsrichtung auch her kommend, auf diese Klosterkirchen oder Stadtkirchen zugeht, sind diese in den Himmel ragenden Kreuze und in den Himmel weisenden vier Pfeile der Ost-, Süd-, West- und Nordfassade deutlich erkennbar. Die Kirche Kappel zeigt dies bis heute in aller Deutlichkeit.

Schlicht, einfach und klar sind das Kreuz und die vier Pfeile erkennbar. Und die hinter der «Skulptur» stehende Theologie ist ebenso klar, einfach und deutlich: Es ist das Kreuz, das Erde und Himmel in Beziehung setzt, Beziehung möglich macht, Beziehung zwischen Gott und Mensch.

Die Skulptur ist Hülle für das Feiern des Gottesdienstes, das Gebet zu Gott und das Gespräch der Menschen mit Gott. Umhüllt vom Kreuz. Spannend ist, dass man, um die Höhe der Skulptur zu erreichen, einen Raum schuf, der geheimnisvoll ist und bleibt: einen viele Meter hohen Hohlraum zwischen Kirchendecke und Dachgiebel. Ein unsichtbarer Raum verbirgt sich zwischen dem Boden, der Erde, auf der wir Menschen leben und arbeiten, und dem Himmel, dem Ziel unseres Daseins.

Ein unsichtbarer, geheimnisvoller leerer Raum, der niemandem Nutzen bringt, nicht zu gebrauchen ist, und doch notwendig, um dem menschlichen Dasein die Richtung zu weisen. Seit mehr als 700 Jahren verkündet die Klosterkirche Kappel, was letztlich Geheimnis des Glaubens bleibt, dass unser Dasein ein Ziel und eine Richtung hat.



Was Kappel ausmacht, das sieht man nicht. Gäste erzählen von ihren Erfahrungen, die sie in Kappel machen und erleben konnten, in Kursen, Tagzeiten, während Klostertagen oder auch als Einzelgast. Erfahrungen, die von aussen nie sichtbar sind und doch für die Gäste für kürzere oder auch längere Zeit prägend wirken.

Man ahnt dann und wann etwas, wenn sich im Kreuzgang – wenn die Türen von diesem oder jenem Raum sich öffnen – Gäste auf den Gang hinaustreten und dem eben Erlebten seinen Wert beimessen.

Die Klosterkirche von aussen betrachtet hat eine faszinierende Höhe. Sobald man den

Kirchenraum betritt ist man erstaunt. War der Blick von aussen eine Täuschung? Der Innenraum zeigt nirgends diese Höhe an.

Was die Höhe der Kirche zu gestalten vermag, das sieht man nicht.

Die gewaltige und eindruckliche Dachkonstruktion, entstanden 1303/1304, verbirgt sich aussen unter Ziegeln, innen über dem Kreuzgewölbe.

Was Kappel ausmacht, das sieht man nicht. Doch man kann ihm auf die Spur kommen. Man lässt sich in den Dachstuhl führen, oder lässt sich auf Gespräche mit den Gästen ein. Beides sind wunderbare Erfahrungen.





Atem holen

16 Nachgefragt

18 Spiritualität

24 Heilkraft des Glaubens

26 Musik und Bewegung

«Ich möchte nicht, dass mein Geist still wird»

Margrit Sprecher über ihr Verhältnis zu Spiritualität, Luxus, Glück und Traum

Woran denken Sie beim Stichwort Spiritualität?

Mittlerweile leider an esoterische Gruppen und Grüppchen, die Spiritualität gewinnbringend vermarkten.

Welche Bedeutung hat Spiritualität in Ihrem Leben?

Im Beruf gar keinen. Journalismus braucht Fakten.

Was ist Luxus für Sie?

Mein SBB-Erstklass-Abo, das mir erlaubt, jederzeit abzureisen und anzukommen.

Wie oft leisten Sie sich diesen Luxus?

So oft wie möglich.

Woraus schöpfen Sie Kraft?

Aus dem Wissen, dass ich mich immer bemüht habe, mein Bestmöglichstes zu geben.

Erachten Sie die Arbeit als Berg oder als Fluss?

Als Fluss. Und in glücklichen Momenten schwemmt er mich sogar mit.

Wie bewältigen Sie Stress oder Ärger?

Ich relativiere beides mit der Frage: Ist mir das in einem Jahr noch wichtig?

Wo finden Sie Ruhe?

Beim Arbeiten.

Was bedeutet Ihnen Stille?

Immer mehr. Keine Musik mehr beim Schreiben und im Zug Kopfhörer.

Gibt es einen Ort, der Ihren Geist still werden lässt?

Ich möchte nicht, dass mein Geist still wird.



Angaben zur Person

Name: Margrit Sprecher

Alter: 82

Berufsbezeichnung: Journalistin

Wann empfinden Sie Glück?

Jeden Tag, von der ersten Sekunde des Aufwachens an. Der Kaffee riecht gut, nichts tut mir weh und das «Bling!» des Computers klingt überaus aufmunternd.

Hegen Sie einen Traum?

Nein, nicht mal ein Träumchen. Jeder Tag bietet so viel.

Eros, der grosse Liebesweg

Der wiedergefundene Pfad zu uns und zum anderen

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

Teilnehmende Alle, die das Thema anspricht oder neugierig macht.

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

Kursdaten 18.–19. Mai 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–18

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

Leitung



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

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

Yoga & Meditation

Mit Bewegung, Atem und Klang in die Leichtigkeit ...

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

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

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

Kursdaten 24.–26. Mai 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

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

Leitung



Natalie Romancuk, freiberuflich in eigener Praxis tätig, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH, IK Kinesiologin, Klangtherapeutin, Eidg. Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich, HF Pflegefachfrau, www.praxis-yoga-kinesiologie.ch

Drinnen & Draussen

Der Raum meditiert mit

Für die meisten ist klar:

- 1) Wenn ich zur Stille kommen will, ziehe ich mich, allein oder mit andern, in einen Raum zurück, der mir Schutz und Geborgenheit schenkt.
- 2) Wenn ich zur Stille kommen will, ziehe ich mich in die Natur zurück, in einen Wald oder auf einen Berg oder an einen Bach; das schützt und belebt mich.

Der Raum prägt die Meditationspraxis. In diesen Meditationstagen werden beide Möglichkeiten durchgespielt, so dass die Einzelnen wahrnehmen können, was ihnen wirklich dient. Der Meditationsraum, aber auch die Landschaften rund um das Kloster Kappel laden als Meditationsorte ein.

Teilnehmende Männer und Frauen, die schon längere Zeit meditieren und ihre Raumwahrnehmung verfeinern bzw. den unterschiedlichen Einflüssen, die bei der Meditation eine Rolle spielen, auf die Spur kommen möchten.

Zielsetzung Wir sind jeweils andere Menschen, wenn wir uns in einem geschlossenen Raum aufhalten, sei es ein privater, sei es ein sakraler Raum, oder wenn wir in einer Waldlichtung verweilen, oder wenn wir mit unseren Sinnen dem Fliesen des Baches nachgehen ... Auch die Meditation ist jeweils eine andere. Diesen Nuancen widmet sich das Seminar.

Kursdaten 12.–16. Juni 2019
Mittwoch, 12.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

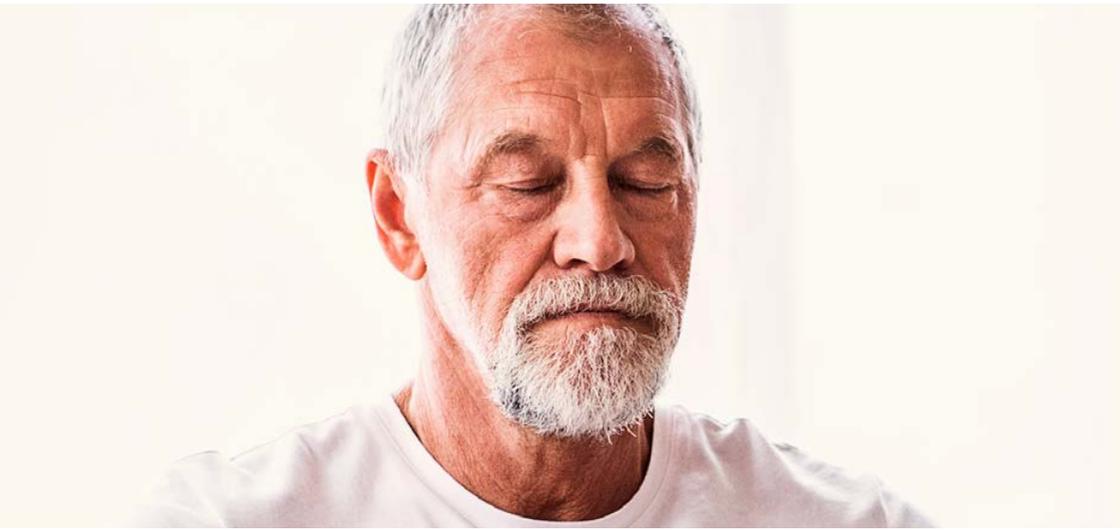
Teilnehmerzahl 10–24

Kursgeld Fr. 390.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung



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



Tai Ji – achtsam im Leben

Meditation in Bewegung

Tai Ji, diese gleichzeitig kraftvoll und sanft dahinströmende Art sich zu bewegen wird auch als «Tanz des Lebens» bezeichnet. Im Tai Ji geht es um die ewige Folge der Polaritäten des Lebens, um Werden und Vergehen, um das Hinaustreten und das «nach Hause kommen», um Kraft und Zärtlichkeit, um Aktion und Loslassen. Tai Ji ist achtsame Erfahrung des Lebens.

Wir beginnen die Kurstage jeweils mit Bewegungs- und Atemübungen, mit Meditation und Besinnung. Tagsüber spielen wir mit den Polaritäten des Lebens, mit der Symbolik der Tai Ji-Form der Fünf Elemente. – Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir auch draussen an verschiedenen Orten der inspirierenden Klosteranlage üben. Im Freien kann sich Tai Ji besonders gut entfalten.

Die Tai Ji-Form der Fünf Elemente ist eine kurze, einfache Form, die sich in der Regel an einem Wochenende erlernen lässt.

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

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

Kursdaten 28. Juni – 30. Juni 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 09–16

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

Leitung



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

Kappeler Klostertage

gehört – gesehen – angefasst

«Was von Anfang an war, was wir gehört haben, was wir mit unsern Augen gesehen, was wir geschaut und was unsere Hände angefasst haben, das verkünden wir: das Wort des Lebens.» (1. Joh. 1)

Wer so sinnhaft wie die frühen Zeugen das Himmlische erfahren hat, hat gut reden! – Und wir Spätgeborenen mit zweitausend Jahren Abstand: ist uns Hören und Sehen vergangen? Oder wie kommt *mir* Gott zur Welt, auch mitten im Sommer, nicht nur an Weihnachten? Wir sind je auf unterschiedlichen Wegen ansprechbar. Erstaunlich oft über die Sinne, über den Leib. Und als Leib, in unserm Sein und Handeln, haben wir Wirkung und Würde, ja seien wir gar ein «Tempel des Heiligen Geistes». Was heisst das für meinen Glauben?

Solche Fragen erhalten Raum in den Klostertagen. Die Tage werden strukturiert durch die Tagzeitengebete, biblische Impulse, Singen, Tanzen und Ateliers. Im Atelier Kontemplation wird das Sitzen im Schweigen geübt. In Zwischenzeiten ist Gelegenheit zur eigenen Vertiefung mit Bibeltexten und selbst mitgebrachter geistlicher Lektüre. Im Atelier Freiraum geht es um das individuelle Vertiefen eines selbstgewählten Themas. Mögliche Themen sind: Ausgewählte Lektüre – in Kleingruppen das Thema vertiefen – Gänge in die Natur – kreatives Gestalten – etc. (Material muss mitgebracht werden).

Teilnehmende Eingeladen sind alle, die ihr geistliches Leben in einer freundlichen Gemeinschaft pflegen möchten.

Zielsetzung Die Klostertage bieten eine Struktur, die Halt gibt, um gemeinsam Spiritualität zu pflegen und die Freiheit, eigene Wege zu gehen.

Kursdaten 05.–08. Juli 2019
Freitag, 16.00 Uhr, bis Montag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 30–40

Kursgeld Fr. 150.–* (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)
*Mitglieder des Stadtklosters Zürich bezahlen keine Kurskosten.

Leitung Stadtkloster Zürich
Cornelia Schnabel und Vorbereitungsteam

Heilend berühren

Die Kraft unserer Hände

Letzter Kurs mit Roswita und Ernst Timm

In diesem Kurs wollen wir die Entdeckung und das Wahrnehmen heilender Energie erleben. Wir können sie am ganzen Körper empfinden. Durch das Wahrnehmen mit unseren Händen von Energiefeldern, Energiestaus können wir sie zum ausgleichenden Fließen bringen, und somit dem Körper zu einem eigenen, ihm gemässen Heilungsprozess verhelfen. In der christlichen Tradition werden seit Beginn Hände segnend aufgelegt. Dabei entdecken wir die Heilkraft Gottes, stellen uns in das Licht der göttlichen Liebe und erbitten wir den göttlichen Segen. Gott gab uns seinen Atem und in diesem Atem, Lebenshauch sind wir mit allem verbunden. Wir üben unsere Wahrnehmung frei zu machen von eigenen Vorstellungen und Bildern, um effizienter arbeiten zu können. Die Berührung geschieht am Körper und im Energiefeld das uns umgibt.

Teilnehmende Menschen, die in heilenden, pflegenden, sozialen und theologischen Berufen tätig sind und wer neugierig und interessiert ist, die Wirkung der heilenden Berührung an anderen Menschen und die des heilenden Berührt-Werdens an sich selbst zu spüren.

Zielsetzung Heilende Energie wahrnehmen, auf andere übertragen und ausgleichen. Wir tauschen Erfahrungen aus und arbeiten mit praktischen Übungen, wiederholen und vertiefen unsere Erfahrungen zum heilenden Berühren.

Kursdaten 18.–19. Mai 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

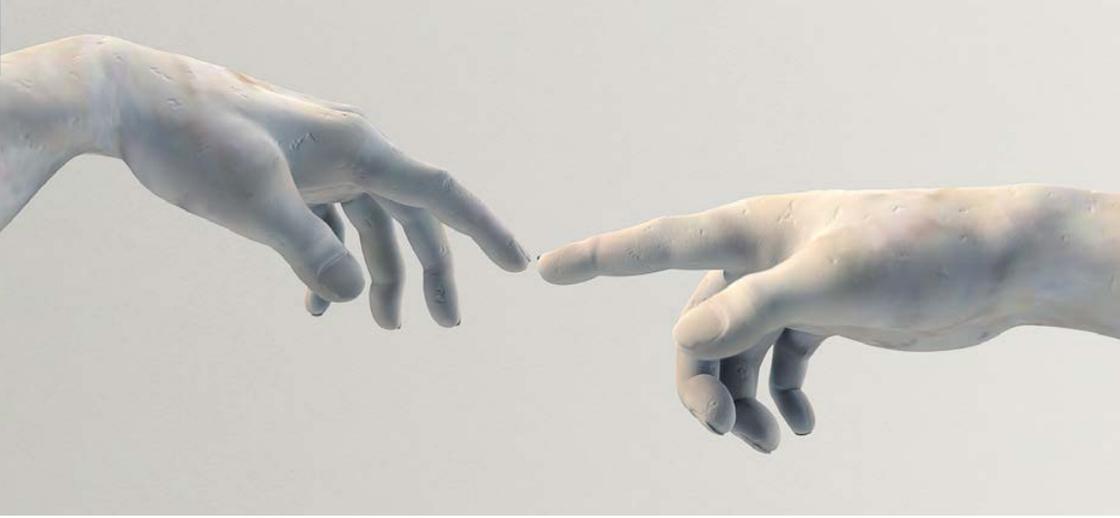
Leitung



Roswita Timm, Ausbildung in klinischer Audiologie, klassischer Homöopathie in selbständiger Praxis



Ernst Timm, Erzieher, Logopäde, Klangschalentherapeut, Mitarbeit in der Fortbildung in der Nordkirche



«Regina cæli lætare – Freue dich, Himmelskönigin»

Maria im Gregorianischen Choral, Teil III

Mit diesem Kurs wird die Reihe rund um die Marianischen Antiphonen fortgesetzt, dieses mal mit der Antiphon zur Osterzeit, befinden wir uns doch mitten zwischen dem Osterfest und Pfingsten. Maria, der Gottesmutter, jubeln die Singenden zu: Freue Dich! An Karfreitag stand Maria, und mit ihr die ganze Menschheit, unter dem Kreuz, fassungslos, aber in dieser Antiphon kommt die Osterfreude zum Ausdruck: Mariens Sohn, der am Kreuz starb, ist auferstanden wie er es prophezeit hat. In der Auferstehung wird uns ein neues, österliches Leben geschenkt. Und wie ein Sinnbild bricht zu Beginn des Monats Mai (dem traditionellen Marienmonat) auch in der Natur am Albis neues Leben an in der grünenden Landschaft. Die Osterfreude Mariens wollen wir anhand verschiedener Gesänge des Greg. Chorals nachempfinden.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die im Gregorianischen Choral die Freude der Osterzeit erfahren wollen.

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

Kursdaten 03.–05. Mai 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–15

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

Leitung



Christof Nikolaus Schröder, Theologe und Kirchenmusiker,
Akademischer Mitarbeiter der Uni Heidelberg,
www.canto-gregoriano.de, cns@canto-gregoriano.de

Chortage Auffahrt 2019

«Verleih uns Frieden gnädiglich»

*Da pacem, Domine,
in diebus nostris,
quia non est alius
qui pugnet pro nobis,
nisi tu Deus noster.*

*Verleih uns Frieden gnädiglich,
Herr Gott, zu unsern Zeiten.
Es ist doch ja kein anderer nicht,
der für uns könnte streiten,
denn du, unser Gott, alleine.*

Wir erarbeiten a cappella Chorwerke zum Thema Frieden – von der Gregorianik bis zu heutigen Stücken. Vom «Da pacem Domine» Antiphon aus der Gregorianik, Schütz und Mendelssohns «Verleih uns Frieden» bis zum heutigen Taizélied.

Teilnehmende Zur Teilnahme eingeladen ist:

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

Zielsetzung Die während der «Chortage Auffahrt 2019» erarbeitete Chormusik erklingt im Sonntagsgottesdienst.

Kursdaten 30. Mai–02. Juni 2019
Donnerstag, 16.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr
Sonntag, 02. Juni 2019
09.30 Uhr Gottesdienst in der Klosterkirche Kappel

Teilnehmerzahl 30–40

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

Besonderes Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an.

Leitung



Markus J. Frey, Chorleiter und Sänger

Gruppe Atem Klang – Sommer

**Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird
(Kursreihe von 6 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 07./14./21./28. Juni, 05./12. Juli 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 08–12

Kursgeld Fr. 210.– (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



Kappeler Singwoche 2019

«Wach auf mein Herz und singe, dem Schöpfer aller Dinge»

In Paul Gerhards Brust hat wohl das Herz einer Lerche gepocht, um das ihn manch ein ehemaliger Zisterziensermönch des Klosters Kappel beneidet haben muss, hätte er denn auf seinem schlaftrunkenen Gang vom Schlafgemach die steile Holzterasse hinunter zur Kirche schon vom Gedicht des nachgeborenen Gerhardt wissen können.

Für Joseph von Eichendorff dagegen «schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort», es sei denn du triffst das Zauberwort um es zu erwecken!

Und für Johann Wolfgang von Goethe wohnt allem Anfang ein Zauber inne.

Diesem Anfang, dem Anfang eines neuen Tages, wollen wir uns in den Liedern und Gesängen dieser Singwoche widmen.

Werke alter Meister erwecken wir zu neuem Klang und stellen sie der Musik von unter uns lebenden Komponistinnen und Komponisten gegenüber.

In unserer Musik spiegelt sich die Erfahrung eines frischen und jungen Tages, in dem sich Bekanntes und Neues respektvoll begegnen.

Drum Welt, heb an und singe ...
dem Schöpfer aller Dinge ...

Teilnehmende Ob Sie dem Tag mit Zuversicht begegnen oder um sie ringen, Sie sind herzlich willkommen. Eine gewisse Chorerfahrung ist erwünscht.

Kursdaten 14.–20. Juli 2019
Sonntag, 17.00 Uhr, bis Samstag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 19–35

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

Leitung



Ruedi Keller, langjährige Tätigkeit als Orchestermusiker, Schulmusiker und Chorleiter der Kantonsschule Kreuzlingen. Musikalischer Leiter von verschiedenen Kirchenchören und Chorprojekten.

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, 06. Juli 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 (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 August bis Dezember 2019

Spiritualität

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
Christliche Tradition im Lichte der alten Weisheitslehren	A. Berner-Hürbin	02.–03.11.2019
Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	08.–10.11.2019
Shibashi Qi Gong	B. Lehner	15.–17.11.2019
Dem Advent behutsam begegnen	A. Römer	29.11.–01.12.2019
Timeout Advent	C. Walser/R. Lorenz	06.–08.12.2019
Adventsretraite	A. Fischer/J. Wurm	13.–15.12.2019
Die heilende Kraft der Stille	P. Wild	13.–15.12.2019

Heilkraft des Glaubens

Heilsames Berühren	A. Eglin	13.–15.12.2019
--------------------	----------	----------------

Musik und Bewegung

Start Atem Klang Herbst	V. B. Gohl	23.08.2019
HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave	13.–15.09.2019
Indianische Flöte	S. Staffelbach	05.10.2019
Start Atem Klang Winter	V. B. Gohl	01.11.2019
Der Weg der Stimme	D. G. Stratil	08.–10.11.2019
«Lux de luce – Licht vom Licht» Greg. Gesänge	C. N. Schröder	29.11.–01.12.2019
Schöpfungsmesse	J. Lüthy	06.–08.12.2019
Tanztag «Magnificat und andere Tänze»	M. Scheiwiller	22.12.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch



arbeiten

- 34 ... an der Arbeit
- 36 angetroffen
- 38 Erfahrung & Dialog
- 40 Gestalten

... an der Arbeit: Heidi Hottinger, Service

Wer schon mehrmals unser Kloster Kappel besuchte, kennt das Gesicht und kennt das freundliche, herzliche und jeden Gast willkommen heissende Begrüssen. Heidi Hottinger gehört seit Jahren, nein, eben schon seit Jahrzehnten zum Serviceteam im Kloster. «Es macht mir grosse Freude, die vielen, so ganz unterschiedlichen Gäste hier bedienen zu können. Dann und wann ergeben sich auch kurze Gespräche, und das Wiedersehen mit «Stammgästen» ermöglicht auch ein näheres Kennenlernen.»

Es war eher ein Zufall, dass Heidi Hottinger zum Serviceteam stiess. Eine Anfrage zur Mithilfe bei einem grossen Anlass vor gut 20 Jahren führte gleich zur Anschlussfrage der damaligen Leitung, ob sie nicht bereit wäre, fest im Serviceteam mitzuarbeiten. Rasch, wie es Heidi Hottingers Art ist, war der Entscheid gefallen: Ja! Und diesen Entscheid hat sie nie bereut. Die Freude an den Gästen, die gute Zusammenarbeit im Team und das Kloster Kappel, das ein Stück ihrer Heimat ist, liess sie nie bereuen, hier zu arbeiten.

Das Kloster Kappel als Stück Heimat. Heidi Hottinger ist im Nachbardorf Rifferswil aufgewachsen. Und weil es damals in ihrem Dorf zu wenig Konfirmanden gab, besuchte sie den Unterricht in Kappel und wurde auch in der Kirche Kappel konfirmiert. Und später lebte sie mit ihrer Familie viele Jahre im Gemeindehaus in Kappel a. A. mit Blick auf das Kappeler Klostergelände. Hier wuchsen ihre Kinder auf, halfen beim Glöcknerdienst im Kloster, gingen gern in der Küche vorbei, weil es da doch manchmal ein kleines Geschenklein zum Naschen gab, spielten auf dem ganzen Gelände. Auch wenn Heidi Hottinger heute in Hausen lebt, bleibt das Kloster Heimat. Und so freut sie sich noch immer, obwohl sie in diesem Jahr pensioniert worden ist, wenn sie weiterhin für Servicedienste angefragt wird und diesen um 6 Uhr morgens mit der Vorbereitung des Frühstücks aufnehmen kann.

Nebst dem normalen Dienst freut sie sich besonders auf die Bankette, Hochzeiten, Apéros, all die Momente, in denen ein ganz

besonderer Service mit schönen Gedecken, geschmückten Tischen und Räumen das Kloster im besten Licht erscheinen lassen. Stilvoll und schön, so hat sie das auch in ihrem Beruf und der Haute Couture gelernt und gestaltet. Und noch immer arbeitet sie in ihrem erlernten Beruf, wenn eine Ämtlertracht bei ihr bestellt wird. Die vielen Stunden, die eine Erneuerung einer alten oder gar die Herstellung einer neuen fordert, liessen mehr als ein teilzeitliches Wirken bei uns im Kloster nie zu. Und dann, ja, auch das sind viele Stunden Arbeit, auch wenn dies Freizeit und Hobby genannt wird: Theaterspielen und heute Regie des jährlichen Theaterspiels in Rifferswil. «Eine wunderschöne Tätigkeit, vor allem auch weil junge Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohner mitwirken.»

Die Arbeit geht Heidi Hottinger nicht aus. Doch das ist, wenn man ihr begegnet, auch kaum vorstellbar. Ihre Freude etwas zu tun, Hand anzulegen, zu gestalten, mit Menschen im Gespräch zu sein, Neues kennenzulernen, ist ungebrochen.



Angetroffen im Kloster Kappel

Heidi Zbinden

Was hat Sie ins Kloster Kappel geführt?

Das Kloster ist eine Destination für unsere Wander- und Walkingtouren. Wir kommen nach Kappel um Kraft zu tanken und die herrliche Aussicht von der Terrasse zu geniessen. Zum Jahreswechsel stellte ich für 2 Monate meine Arbeiten im Amtshaus aus.

Gibt es etwas, das Ihnen in Kappel besonders gefällt?

Die Aussicht bei schönem Wetter.

Haben Sie während ihrer Aufenthalte etwas von der Geschichte unseres Hauses erfahren?

Weniger, ich schätze das Haus wie es heute auf mich wirkt.

Was führt sie sonst noch nach Kappel?

Während der Klostertage im Advent leite ich Frauen und Männer an in der Kunst des Scherenschnitts und weiteren Papierarbeiten.

Wie sind Sie zu ihrem anspruchsvollen Kunsthandwerk gekommen?

Eine Freundin schenkte mir vor mehr als 3 Jahrzehnten einen Scherenschnitt. Der hat mich fasziniert und ich habe mir dann dieses Handwerk über die Jahre angeeignet. Schon immer habe ich gerne gezeichnet. Motive, die mich inspirieren kann ich so in Schnitte umsetzen.

Konnten Sie die Möglichkeit, an unseren Tagzeitengebeten teilzunehmen, nutzen?

Ich kenne das Mittagsgebet, an dem ich gerne teilnehme, wenn ich Kurse erteile.

Welchen Bezug zu Kirche und Religion haben Sie?

Als Kind ging ich gerne in die Sonntagschule und die Unterweisung. Nach der Konfirmation habe ich mich immer mehr von der Kirche entfernt. Heute besuche ich Kirchen zu besonderen Anlässen. Gerne besuche ich bei meinen Ausflügen Kirchen, danke für mein gelungenes Leben und zünde dort Kerzen an.



Heidi Zbinden aus Baar. Selbständige Weinhändlerin und Galeristin für Kunst- und Handarbeiten, Scherenschnittkünstlerin.

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 29.–30. Juni 2019
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 07–10 Paare

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

Leitung



Kristina Pfister, Sexualtherapeutin, Autorin der «SexKiste der Liebe», www.paare.ch, www.sexual-beratung.ch



Stefan Mamié, Psychotherapeut, Paar- und Sexualtherapeut, Autor, www.stefanmamie.ch



Kräuterapotheke

Heilpflanzen aus Garten, Wald und Wiese

Heilpflanzen begleiten den Menschen seit jeher. Gerade die Pflanzen aus der eigenen Umgebung waren den Menschen in früheren Zeiten vertraut. Mit ihrer Hilfe wurden kleinere und grössere Alltagsleiden behandelt und Lebensabschnitte positiv unterstützt und geschützt.

Im Kurs werden Wildpflanzen unserer heimischen Flora vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen und bestimmen. Auch konkrete Anwendungen für die Kosmetik, Hausapotheke und Wildkräuterküche werden vermittelt. Die Begegnungen mit den Pflanzen sollen mit Wissen gefüllt sein und über die Sinne mit Ritualen oder Selbsterfahrungen erlebt werden.

Der Kurs beinhaltet somit gleichsam das Kennenlernen und Anwenden der einheimischen Heilpflanzen wie auch eine Begegnung mit der Natur und den archaischen Kräften der Pflanzenwelt, die uns umgibt.

Lange bevor die Wirkkraft der einzelnen Pflanzen mit ihren Wirkstoffen und -mechanismen erklärt werden konnten, begegneten die Menschen den Pflanzen in ihrer Umgebung mit offenen Sinnen und in grosser Verbundenheit. Im Eingebettetsein in der Natur wird das Leben im Jetzt geprägt, geformt und bereichert.

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

Teilnehmende Am Wissen über Kräuter und die Natur interessierte Erwachsene.

Kursdaten 01.–02. Juni 2019
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–25

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)
(Fr. 15.– Materialkosten für Gläser etc. zu bezahlen an die Kursleitung.)

Leitung



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



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

Ikonenmalen zu Pfingsten

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

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

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

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

Kursdaten 07.–09. Juni 2019
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 09–15

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

Leitung



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

Vorschau August bis Dezember 2019

Erfahrung und Dialog

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
Jedes Wort wirkt	E. Woodtli-Wiggenhauser	11.–13.10.2019
Sexualität & Liebe	K. Pfister/S. Mamié	19.–20.10.2019
Das Zwei mal Eins der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger	02.–03.11.2019
Glück und Weiblichkeit	B. Inhelder	09.–10.11.2019
Das Geheimnis zufriedener Paare	C. Plewnia/S. Bohmeyer	15.–17.11.2019
Überraschendes Kloster Kappel	B. Hutzl-Ronge	23.–24.11.2019

Gestalten

Mandalas – ein kreatives Spiel mit Formen und Farben	I. Kappeler	14.–15.09.2019
Weihnachtsgestecke	J. Zollinger	23.11.2019
Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	29.11.–01.12.2019

Siehe auch www.kursekappel.ch



feiern

- 44 Musik und Wort
- 45 Johannisnacht
- 46 Einkehrtage/Raum für die Seele
- 47 Reformationsjubiläum
- 48 Führungen

Musik und Wort

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

Mai Sonntag, 26. Mai 2019, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Vielfalt ins Spiel bringen – mit Nonsequence – dahinter stehen vier Saxophonisten: **Clemens Gisler, sopran/alto; Florian Haupt, alto; Christoph Lienhard, tenor; Stefan Jenni, bariton.** Vielfalt des Frühsommers, Vielfalt in Rhythmen, Stil und Klängen, Vielfalt in Texten.
Lesungen: Pfr. Theo Haupt

Juni Pfingstsonntag, 09. Juni 2019, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Collegium Vocale und **Collegium Musicum Grossmünster** (Leitung: Kantor Daniel Schmid): «Lutherische Messe A-Dur» BWV 234, Kantate «Also hat Gott die Welt geliebt» BWV 68.
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 30. Juni 2019, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Appenzell&Barock – tänzerisch und besinnlich, mit **Cornelia Dürr, Klarinette; Werner Alder, Hackbrett und Fabienne Romer, Orgel.** In einer einzigartigen instrumentalen Besetzung verweben sich traditionelle Tänze und Ruggusseli aus der Appenzeller-Volksmusik mit perlenden und beschwingten Werken von Rameau und Bach aus dem Barock.
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Juli Kein «Musik und Wort» (Sommerpause)

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

Eintritt frei – Kollekte zur Deckung der Unkosten

Johannisnacht

In der (fast) kürzesten Nacht unterwegs zum (fast) längsten Tag. Eine ökumenische Pilgersternwanderung ins Kloster Kappel organisiert von den Kirchen Affoltern am Albis, Muri im Freiamt, Oberrieden, Wädenswil, Zug, dem Pilgerzentrum St. Jakob Zürich und vom Kloster Kappel.

Johannistag: Gedenktag der Geburt Johannes des Täufers. Weihnachten: Gedenktag der Geburt Jesu. Dazwischen liegen sechs Monate, in denen der Tag immer kürzer und die Nacht immer länger wird. Schliesslich, als die Nacht am längsten ist, wird Jesus Christus geboren, die Sonne der Gerechtigkeit, das Licht der Welt. Vor diesem christlichen Hintergrund feiern wir mit der Johannisnacht ein Fest des Übergangs und der Wende u. a. mit einem Johannisfeuer vor dem Kloster Kappel um 04.00 Uhr und einer anschliessenden Liturgischen Feier in der Klosterkirche.

Datum Samstag/Sonntag, 22./23. Juni 2019

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

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

Informationen Detailflyer sind ab März 2019 erhältlich.



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

Wöchentlich Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr
Abendmahlsfeier in der Kirche

Gottesdienst Sonntag, 09.30 Uhr
Gottesdienst in der Kirche zusammen
mit der Kirchgemeinde Kappel am Albis



ZÜRICH
500 JAHRE
REFORMATION

Zwingli 2019 zwischen Kappel und Zürich

Das Kloster Kappel und das Grossmünster verbindet eine 500-jährige Freundschaft, die wir im Kanton Zürich in diesem Jahr im Gedenken an den Amtsantritt des Zürcher Reformators Ulrich Zwingli am 1. Januar 1519 bestärken wollen.

Erstens bezeichnete Heinrich Bullinger, der Nachfolger Zwinglis auf der Grossmünster-Kanzel, Architekt der reformierten Kirche im Kanton Zürich, Netzwerker mit der reformierten Kirche Calvins in Genf und europaweit ausstrahlender Kirchenmann und Theologe, die sechsjährige Tätigkeit als Leiter der Klosterschule als schönste Zeit seines Lebens. Er wurde durch die Ereignisse in Zürich inspiriert, führte die reformatorischen Aufbrüche in Theologie, Bildung und Kirchenraum ein. Der Abt Wolfgang Joner und der Konvent übergaben 1527 das Kloster den Behörden von Zürich. Das geschah vor 500 Jahren.

Zweitens: Vor 14 Jahren, mit der Inkraftsetzung des Kirchengesetzes vom 9. Juli 2007, wurde festgeschrieben, dass das Kloster Kappel neben dem Grossmünster und Rheinau Eigentum des Kantons Zürich ist (Art. 26). Kappel und Grossmünster werden als evangelische, Rheinau als katholische Kirchen aufgeführt. Das Gesetz nimmt damit neben vielen anderen Aspekten auch die Spuren der Bildungsarbeit der beiden Kirchenräume auf, die durch die Theologenausbildung im Chor des Grossmünsters seit 1525 sich bis zur Gründung der Universität 1833 ziehen. Aktuell kommen drittens beide, das Kloster auf dem Land wie auch der Kirchenraum in



der Stadt, in den Fokus, wenn wir an die Ereignisse vor 500 Jahren denken. Das Oratorium «Die Akte Zwingli» lässt im September in Kappel in der Kirche erklingen, was Ulrich Zwingli auf dem Schlachtfeld in Kappel seinem Rat in Zürich geschrieben hat: «Tut um Gottes Willen etwas Tapferes!» Losgelöst vom kriegerischen Rahmen ziert Zwinglis Spruch die Wand in der Sakristei im Grossmünster. Dieser Satz ist «Mutanfall» (Dorothee Sölle) und Fanal zugleich für den Aufbruch der Kirchen in die Welt mit ihrer Botschaft von der Menschlichkeit in Gottes Namen.

Pfr. Christoph Sigrist
Botschafter der evang.-ref. Kirche des Kantons Zürich «500 Jahre Reformation»

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. 120.– 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

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



Angebotsübersicht Mai bis Juli 2019

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
03.–05.05.	Frieden stellen – In seine Kraft kommen	M. A. Weiss	23	08
03.–05.05.	«Regina cæli lætare – Freue dich, Himmelskönigin»	C. N. Schröder	25	26
04.–05.05.	Experiment Stille – Die Kraft der Ruhe (wieder) entdecken	D. Held	24	09
04.05.	Musik-Theater: «Ich habe den Himmel gegessen»	Ch. Lather		11
18.–19.05.	Eros, der grosse Liebesweg	A. Berner	26	18
18.–19.05.	Heilend berühren	R. und E. Timm	27	24
24.–26.05.	Yoga & Meditation	N. Romancuk	28	19
24.–26.05.	Die Suche nach dem guten Leben	A. Römer	29	10
26.05.	Musik und Wort: Nonsequence	Th. Haupt		44
30.05.–02.06.	Chortage Auffahrt 2019	M. J. Frey	30	27
01.–02.06.	Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänkli	31	40
07.06.	Start: Atem Klang Sommer	V. B. Gohl	22	28
07.–09.06.	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	32	41
09.06.	Musik und Wort: Collegium Vocale/Musicum	V. Bleil		44
12.–16.06.	Drinnen & Draussen Meditation	P. Wild	33	20
22./23.06.	Johannisnacht: Pilgersternwanderung			45
28.–30.06.	Tai Ji – achtsam im Leben	C. Endress	34	22
29.–30.06.	Sexualität & Liebe	K. Pfister/S. Mamié	35	38
30.06.	Musik und Wort: C. Dürr/W. Alder/F. Romer	V. Bleil		44
05.–08.07.	Kappeler Klostertage	C. Schnabel und Team	36	23
14.–20.07.	Kappeler Singwoche	R. Keller	36a	30

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