Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Februar bis April 2020

Vielstimmigkeit

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., Brüderli Longhini Fotografie, Google Arts & Culture, Heritage Image Partnership Ltd., Hervis, Heidi Hui, Daniel Lienhard, George McLittle, Marus Nazzarov, Firma Perner, Werner Rolli, Shutterstock Inc., Sopotnicki, Stockfour, Studio Daylight, ZVG

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Kloster Kappel
Ein Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche
des Kantons Zürich

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel

Passend zum Thema «Vielstimmigkeit» zeigt unser Titelbild ein spektakuläres Instrument, das vermutlich die wenigsten jemals gehört haben. Es handelt sich um ein mobiles Carillon, von dem es auf der Welt gerade einmal eine Handvoll gibt! Dabei macht die Fotomontage mit dem Kloster Kappel im Hintergrund Sinn: Wir holen dieses tonnenschwere Instrument mit 49 Glocken tatsächlich von Passau hierher in die Schweiz. Sein faszinierender Klang wird Ende April anlässlich der Eröffnung einer Glockenausstellung in der Klosterkirche zu hören sein, bei der wir nicht zuletzt die in Kappel noch lebendige Tradition des «Von Hand Läutens» der Kirchenglocken würdigen wollen.
Das mobile Carillon eignet sich darüber hinaus auch als Symbol für das, was das Kloster Kappel heute sein könnte, oder überhaupt die Kirche Jesu Christi, unterwegs mit den Menschen. Denn «Vielstimmigkeit» ist uns als neues theologisches Team gemeinsam mit den Kursleitenden wichtig: bei den Kursen, KlosterTagen, Ausstellungen, Führungen, Angeboten, angefangen bei den Musikstilen.
Die im Kloster Kappel an dieser Stelle vorhandene Vielfalt ist kostbar: von Gregorianik, Oberton- über klassischen geistlichen Gesang, Jodelchörli und Jazz, alte und zeitgenössische Musik, Offenes Singen bis hin zu Hagios-Gesängen; denn sie hilft, möglichst viele Menschen und Milieus anzusprechen. Diese Vielstimmigkeit erweitern wir um Taizé-Liederabende, neue geistliche Lieder und einen Gospelworkshop, zu dem man einfach so kommen kann.

Aber ist Vielstimmigkeit beim Thema Theologie und Spiritualität nicht doch nur eine beschönigende Umschreibung für Beliebigkeit, nach der Melodie «jeder/jede macht, was er/sie eben will»? Das Ergebnis einer solchen «Vielstimmigkeit» wäre Kakophonie, ein Missklang, vor dem man nur davonlaufen möchte.
Das Geheimnis gelingender Vielstimmigkeit, übrigens auch das Geheimnis eines solchen Carillons, ist die Stimmung. Es sind keine beliebigen Glocken, die da zusammengeführt werden, sondern sie sind kunstvoll vom Glockengiesser in ihren Frequenzen aufeinander abgestimmt. Darüber hinaus besitzt jede einzelne Glocke eine Vielzahl von Obertönen, und es braucht grosse Erfahrung, sie bereits in sich zu stimmen.

«Veni creator spiritus», «Komm, schöpferischer Heiliger Geist!» Dieser christliche Ur-Ruf steht über dem Eingang des Klosters Kappel. Solange Jesus Christus unsere gemeinsame Mitte ist, wir aufeinander hören und uns immer wieder durch seinen Geist «stimmen» lassen, wird die Vielstimmigkeit eine Bereicherung und ein grosser, schöner Wohlklang sein.

Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter
Regula Eschle Wyler, Pfrn., Theologische Mitarbeiterin

Inhalt

Atem holen 05

Arbeiten 29

Feiern 37

Angebotsübersicht 48

Angebotsvorschau 49

Informationen 50

Anmeldung 51

Atem holen

6 Angetroffen

8 Spiritualität

20 Musik und Bewegung

27 Raum für die Seele

Angetroffen im Kloster Kappel

Josef Schönauer, St. Gallen
Kath. Spitalseelsorger, pensioniert

Was hat Sie ins Kloster Kappel geführt?

Das Jahrestreffen unserer Ausbildungsgruppe vom Jahr 2000 bei Dr. Jorgos Canacakis in Lebens- und Trauerbegleitung.

Wie erleben Sie unser Seminarhotel?

Ein Ort der vielen Möglichkeiten mit einer grossen Vielfalt an Räumen und Anregungen inmitten einer schönen Landschaft.

Gibt es eine Besonderheit, die sie weitererzählen würden?

Das altehrwürdige Gemäuer der Klosterkirche zusammen mit den neu renovierten Seminargebäuden gibt Raum und Nahrung für Leib und Seele. Dass am Samstagabend zufällig das sehr eindrückliche Musiktheater «Ich habe den Himmel gegessen» über das Leben von Silja Walter in der Klosterkirche aufgeführt wurde, hat dem Aufenthalt einen Glanzpunkt verliehen.

Haben Sie während Ihres Aufenthaltes etwas von unserer Geschichte erfahren?

Ich habe die aufgelegten Informationen gelesen und die wechselhafte Geschichte der Klostergebäude zusammen mit den historischen Ereignissen wie der «Kappeler Milchsuppe» neu aufgenommen.

Was wird Ihnen vom Kloster Kappel in Erinnerung bleiben?

Die Gebetszeiten am Morgen und Abend zum Mitmachen, die schönen Räume und die gute Gastronomie. Das im Zimmer aufgelegte Büchlein «Kappeler Psalter» hat mich in seiner Einfachheit und Schönheit sehr angesprochen.

Woran denken Sie beim Thema Spiritualität?

An Stille, Gesänge aus Taizé, nährende Literatur wie z. B. von Richard Rohr, John O'Donohue, gelebte Gemeinschaft und Einsatz für das Gute in dieser Welt.

Wo machen Sie spirituelle Erfahrungen?

Beim Pilgern auf Abschnitten des Jakobsweges allein, zu zweit oder mit Gruppen, in

Gemeindegottesdiensten, in Musik und in der Lektüre von Büchern finde ich das, was meine Spiritualität nährt.

Woraus schöpfen Sie Kraft?
«Wenn nichts mehr geht, dann geh» hilft mir oft. Im Zusammensein mit meiner Ehefrau, den beiden Töchtern und den drei Grosskindern fühle ich mich aufgehoben.

Was ist Luxus für Sie?
Zeit zur freien Verfügung zu haben, immer wieder eine kleine oder grössere Reise zu unternehmen und gesund zu sein.

Wie oft leisten sie sich Luxus?
Punktuell immer wieder.

Erachten Sie ihre Arbeit als Berg und/oder Fluss?
Am Schönsten ist es, wenn ich meine Tätigkeiten im Fluss (im Flow) erlebe – aber manchmal sehe ich vor mir auch einen Berg. Dann bin ich nicht ganz im Lot.

Wie gehen Sie mit Stress und Ärger um?
Ich bin dankbar, wenn ich meinen Ärger jemandem mitteilen darf. Zum Abbauen von Stress und Ärger hilft mir das Hinausgehen ins Freie oder Gartenarbeit.

Gibt es Orte, wo Sie zur Ruhe kommen?
Da denke ich an Wald, an eine atmosphärisch stimmige Kirche oder Kapelle oder ein Gartenrestaurant mit freundlicher Bedienung.

Was bedeutet Ihnen Stille?
Ich geniesse die Stille einer Nacht oder von einzelnen Stunden am Tag. Wenn es allerdings über mehrere Tage wenig direkte Kontakte gibt, kann sie auch schwierig werden.

Wann empfinden Sie Glück?
Wenn ich mit anderen zusammen herzhaft lachen kann, wenn ich auf dem Sofa genüsslich eine schöne Musik höre und manchmal auf dem Roller.

Haben Sie einen Traum?
Persönlich: mein Buch über das Pilgern zu verfassen.
Gesellschaftlich: dass wir weiterhin erleben dürfen, wie Diktaturen und verbrecherische Regierungen sich auf Dauer auflösen.
Kirchlich: dass die notwendigen Reformen, die seit Jahrzehnten klar benannt sind, sich in den nächsten 100 Jahren durchsetzen.

Klostertag Theologie

«Christliche Spiritualität in säkularen Zeiten»

Das Kloster Kappel ist ein Ort, um bewusst zu entschleunigen und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Das neue, kompakte Angebot «Klostertag Theologie» wendet sich an theologisch interessierte Menschen und Pfarrpersonen, die zugleich geistlich und intellektuell auftanken möchten.

Prof. Dr. Fulbert Steffensky gehört konfessionsübergreifend zu den schöpferischsten Autoren in Sachen Spiritualität. Zum Klostertag schreibt er:

«Das erste Anliegen: Die Art unserer Frömmigkeit und unserer Glaubensversuche sind nicht unabhängig davon, wie wir in dieser Welt leben; wie wir mit der Zeit umgehen, mit den materiellen Ressourcen, mit den Tieren und den Menschen, mit denen zusammen wir die Welt bevölkern. Spiritualität und Frömmigkeit sind also nicht nur geistliche Sachverhalte. Ob sie gelingen, hängt davon ab, wie wir alltäglich leben. Spiritualität ist Weltfrömmigkeit. Das zweite Anliegen: Spiritualität ist nicht nur Innerlichkeit und Seele. Sie spielt sich ab in den Formen und Gesten, die wir für den Glauben finden. Sie wird gestärkt in den geistlichen Ordnungen und Übungen. Diese Ordnungen gürten den Geist, sie fesseln ihn nicht. Spiritualität ist Arbeit, kein Seelenbad. Wir sind in unseren Gesellschaften atheismusfähig geworden, der Glaube hat seine alte Selbstverständlichkeit verloren. Die spirituellen Formen, denen wir uns beugen, sind die Stützen unseres schwankenden Glaubens. Wer geistliche Formen kennt, ist nicht mehr nur auf die Dürftigkeit der eigenen Seele angewiesen.»

Teilnehmende Theologisch interessierte Frauen und Männer, Pfarrerinnen und Pfarrer

Datum 02.–03. Februar 2020. Sonntag, 15.00 Uhr, bis Montag, 13.00 Uhr

Kosten Fr. 180.– für Tagung, Verpflegung und Übernachtung

Referent Fulbert Steffensky, geboren 1933, studierte katholische und evangelische Theologie. Nach 13 Jahren als Benediktinermönch konvertierte er zum evangelischen Glauben und heiratete die Theologin Dorothee Sölle (gestorben 2003). Bis 1998 war er Professor für Religionspädagogik mit zusätzlichem Schwerpunkt Homiletik an der Universität Hamburg. Er lebt heute in Luzern, verheiratet mit Li Hangartner.

Leitung Pfr. Volker Bleil, Theologischer Leiter Kloster Kappel

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 14.–16. Februar 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

Leitung

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

Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin

Fliessendes Wahrnehmen von Mensch und Welt

Die traditionelle europäische Medizin enthält viele heute wieder 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 sehr 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 dann die *Temperamentenlehre*, die *Energiephasenlehre («Säfte»)*, die *subtilen Energiegesetze* («wie oben, so unten» › «wie im Himmel, so auf Erden»), 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 15.–16. Februar 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–18

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

Leitung

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

Buchtipp A. Berner-Hürbin: Hippokrates und die Heilenergie (Schwabe, Basel 1997)

Ein besonderer Weg zur Osterfreude

Eine innerliche Vorbereitung auf Ostern: durch Fasten, Beten und Malen – ein Weg in die christlich-orthodoxe Tradition

Während fünf vollen Tagen nähern wir uns dem Ostergeheimnis nach der Methode des östlichen Mönchtums (Hesychasmus). Durch veganes Fasten, Körperübungen und Wachsamkeit reinigen wir unseren Körper, damit unsere Geisteswahrnehmung sensibilisiert werden kann. Gleichzeitig konzentrieren wir uns auf die Betrachtung und Kontemplation einer Ikone im Gebet. In den Abendstunden malen wir eigene Ikonen mit selbst hergestellten Farben aus Edelsteinpigmenten und kostbaren Mineralien, mit Blattgold, nach der byzantinischen Maltradition. Auch diese handwerkliche Arbeit gehört zur Gebetspraxis, bei der wir durch den Tag Erlebtes im Tun verarbeiten können.
Wir erlernen einen besonderen christlichen Weg des Erleuchtens von Körper und Geist. Seit dem 3. Jahrhundert noch bei ägyptischen Mönchsvätern und in den ersten Klostergemeinden, doch insbesondere am Berg Athos wurde diese Methode jahrhundertelang ununterbrochen praktiziert. Nach der Kirchentrennung im 11. Jahrhundert verschwand sie im Westen völlig, in der mystischen Theologie der Ostkirche hat sie hingegen bis ins 21. Jahrhundert überlebt. Im Hesychasmus strebt man die Beherrschung von Körper und Geist an.

Zielsetzung

Die Kontemplation des ungeschaffenen Lichtes (Thabor-Licht) ist das Ziel des «monologistischen» Gebets (das einfaltige Gebet mit eigenen, wenigen und sich wiederholenden Worten). Dazu gehören einfache Körperübungen.
Vielleicht gelingt es uns hier und da mithilfe des Heiligen Geistes in den Zustand der «Hesychia» – Ruhe, Frieden und Freude in Gott – zu gelangen.

Kursdaten

26. Februar – 01. März 2020
Aschermittwoch, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl

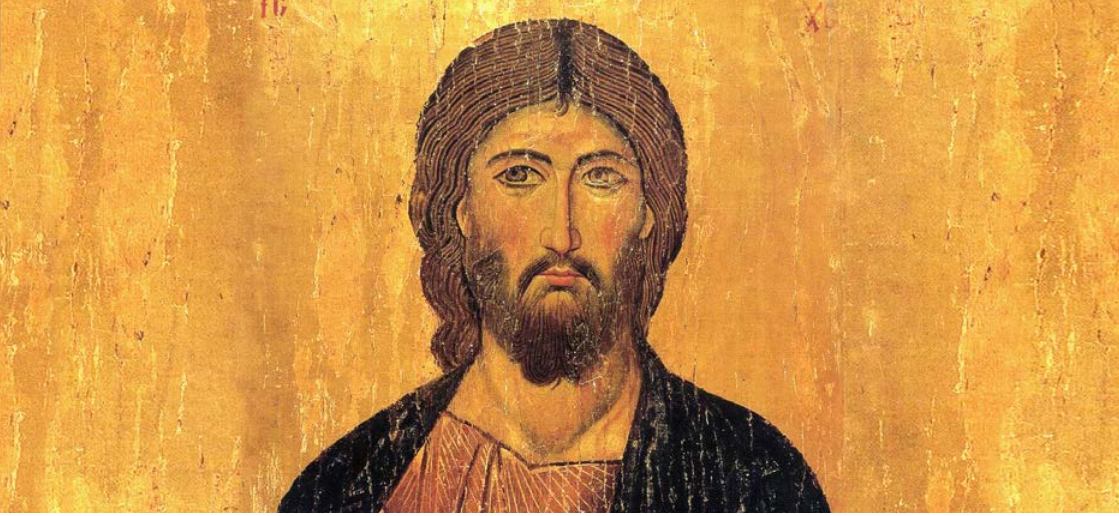
12 – 18

Kursgeld

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

Leitung

Nina Gamsachurdia, Kursleiterin, Kunsthistorikerin und Ikonenrestauratorin, www.nina-gamsachurdia.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 06.–08. März 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

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)

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 07.–08. März 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 11–18

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

Leitung

Angela Croce, lic. phil. I, Workshop-Leiterin für italienische Literatur, Sprache, Schreiben und Yoga.
Inhaberin www.yogaforlife.ch

Tanz des Lebens

Auch in schwierigen Lagen zum inneren Gleichgewicht finden

In unserem Alltag suchen wir – wie auch bei jedem Schritt – ständig unser Gleichgewicht. Und zugleich wird dieses Gleichgewicht immer wieder auf die Probe gestellt: Unvorhergesehene Ereignisse, unerwartetes Verhalten anderer Menschen, eigene einschränkende Gewohnheiten und anderes mehr können unsere Balance ins Wanken bringen oder unsere Kraft in Spannungen und Ängsten binden.

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

Teilnehmende Menschen, die aktiv eigene Ausgewogenheit anstreben wollen.

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

Kursdaten 28.–29. März 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–14

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

Leitung

Gion Chresta, Naturwissenschaftler, Erwachsenenbildner und Berater in der Führungsentwicklung, Supervisor, Qi Gong-Lehrer, Autor («Die 7 Lebens-Fragen»), www.gion-chresta.ch

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 03.–05. April 2020
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.kiyoga.ch

Mehr Zeit mit Zen

Achtsamkeit, Konzentration und Beruhigung der Emotionen

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

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

Zielsetzung Ziel ist ein Rhythmuswechsel vom gestressten Alltag in einen Zustand tiefer innerer Ruhe. Manchmal ist der Zen-Weg mit einem Tauchvorgang zu den tieferen Dimensionen des Lebens zu vergleichen, manchmal mit dem Warten auf einen aufsteigenden, hellen Moment im Leben.

Kursdaten 17.–19. April 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–18

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

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

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 wird zur Verfügung gestellt.
Bitte der Witterung angepasste enganliegende und robuste 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.

Kursdaten 18. April 2020
Samstag, 09.30 – 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7 – 12

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

Leitung

Christian Vogt, Pfarrer

Gruppe Atem Klang – Frühling

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird (Kursreihe von 8 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 07./21./28. Februar, 06./13./20./27. März, 03. April 2020
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. 280.– (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

Mit Wurzeln und Flügeln

Tanzen im Kreis mit Barbara Möri

Die Flügel ausbreiten und sich verwurzeln –
sich lösen und sich verankern –
Ausflug und Rückkehr zu sich selbst …

beides wird im Tanz erfahrbar –
getragen vom Ausgleich schaffenden Atem des Herzens.

Wir lassen uns von Tänzen, Körperübungen und Texten zu diesem Themenkreis inspirieren – beflügeln und verwurzeln.

Zielsetzung Tanzend um eine gemeinsame Mitte tauchen wir in Musik und Bewegung ein, erleben wir Begegnung mit uns selbst und den anderen.
Mit einfachen, sich wiederholenden Schritten nähren wir Freude und Leichtigkeit und kommen wir unserer eigenen Mitte näher, finden zur Ruhe und schöpfen daraus Kraft.

Teilnehmende Eingeladen sind Frauen und Männer, die sich gerne auf Musik und Bewegung einlassen. Den Rahmen des Seminars bilden ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren, Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern, sowie Atem- und Körperübungen in Ruhe und Bewegung.
Tanzerfahrung ist nicht nötig. Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert.

Kursdaten 15.–16. Februar 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20

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

Leitung

Barbara Möri war Primarlehrerin und ist Atempädagogin nach Middendorf, Dozentin für Meditation des Tanzes, ausgebildet bei Friedel Kloke-Eibl. Seit 1995 freiberufliche Seminartätigkeit im In- und Ausland mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation.

«Jerusalem – Stadt Gottes / Urbs Dei – Jerusalem»

Die Heilige Stadt im Gregorianischen Choral

Jerusalem – die heilige Stadt, Stadt Gottes, Stadt des Tempels und der Grabeskirche.
Jerusalem – Himmel auf Erden, Stadt der drei grossen Weltreligionen, Ziel von Pilgerreisen, heute wie zur Zeit der Psalmen, Sehnsuchtsort für viele.
Jerusalem – gebaut aus lebendigen Steinen, Eckstein und Fundament, perlengeschmückte Braut, erfüllt vom Jubel des Dreimalheilig.

Viele Bilder und Visionen weckt der Name dieser Stadt seit Urzeiten in den Menschen, und wer einmal dort war, wird sich lange daran erinnern. Kein Wunder, dass auch der Gregorianische Choral in einer Fülle von Bildern von Jerusalem singt. In der Kappeler Klosterkirche, die wie jede Kirche als Abbild des Tempels gedacht ist, wollen wir in diesen Gesang einstimmen.

Teilnehmende

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die sich anhand ausgewählter Beispiele des lateinischen gregorianischen Repertoires, vor allem der über tausendjährigen St. Galler Tradition, im singenden Beten üben wollen. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein und werden am Samstag ein Abendgebet in der Klosterkirche singen sowie voraussichtlich im Sonntagsgottesdienst der Gemeinde mitwirken.

Kursdaten

27.–29. März 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl

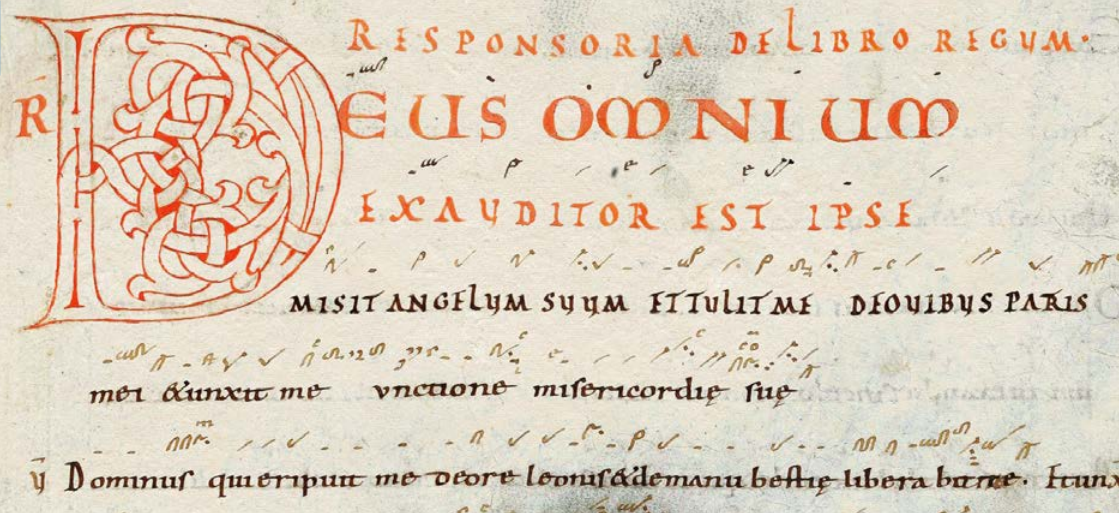
12–15

Kursgeld

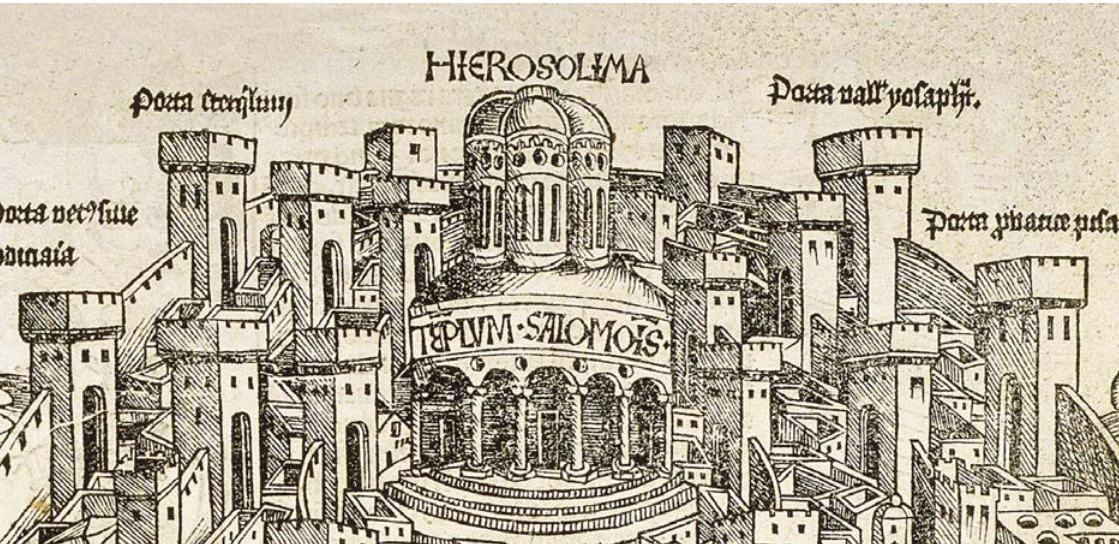
Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Christof Nikolaus Schröder, Theologe und Kirchenmusiker,
www.canto-gregoriano.de, cns@canto-gregoriano.de


RESPONSORIA DE LIBRO REGUM.
DEUS OMNIUM
EXAUDITOR EST IPSE
MISIT ANGELUM SUUM ET TULIT ME DE OVIBUS PATRIS
mei et unxit me unctione misericordie sue
Dominus qui eripuit me de ore leonis et de manu bestie libera bit me.

JERUSALEM
PL3


HIEROSOLYMA
Templum Salomonis

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 17.–19. April 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–16

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

Leitung

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

Offenes Taizé-Singen

«Singt dem Herrn ein neues Lied …»

Gemeinsam lernen wir neue und alte Lieder aus Taizé. Wir vertiefen vierstimmige Gesänge und üben Kanons. Einige davon werden wir im Taizé-Abendgebet in der Passionszeit am Samstag, 4. April 2020 in der Klosterkirche Kappel singen (siehe Seite 39).
«Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören.» (www.taize.fr/de)

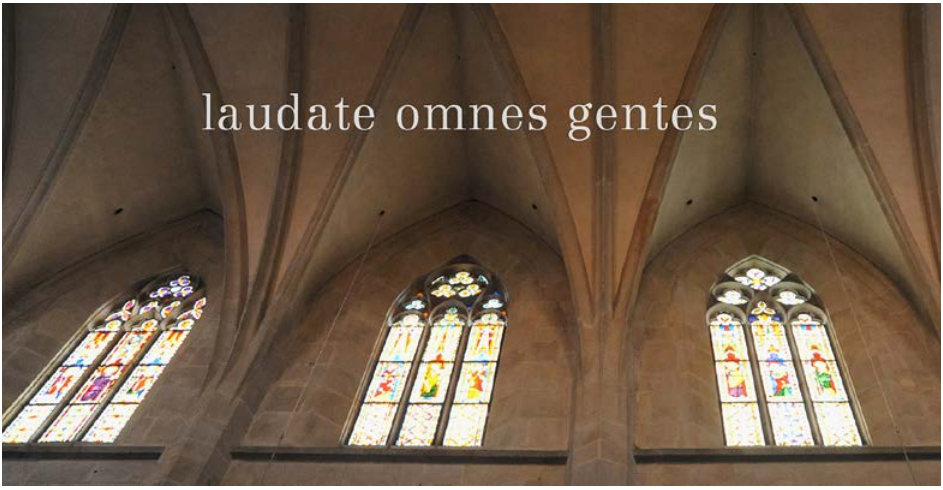
Daten An folgenden Freitagabenden, jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr, in der Klosterkirche: 17. Januar / 21. Februar / 20. März / 17. April 2020.

Teilnehmende Alle, die gerne singen, schon lange nicht mehr gesungen haben oder schon immer mal wieder singen wollten, sind herzlich willkommen. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Leitung und Informationen

Pfrn. Regula Eschle Wyler,
Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel



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

Treffpunkt Samstag, 18. April 2020, 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 für Abendessen/Übernachtung im Kloster Kappel unter Tel. 044 764 88 10

Anmeldung Fürs Pilgern ist keine Anmeldung erforderlich.

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Leitung

Iris Rothweiler

Esther Hossli-Lussy

Zur Quelle finden – Persönliche Einkehrtage

Das Kloster Kappel bietet sich an für persönliche Einkehrtage. Sei es, um sich für eine konzentrierte Arbeit zurückzuziehen, für einen Rückzug bei persönlichem Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise. Oder Sie kommen einfach, um an Seele und Leib aufzutanken, den Ort, seine Schönheit und spirituelle Ausstrahlung zu geniessen.
Die Tagzeitengebete bilden einen wohltuenden Rhythmus im Tagesablauf. In der Abendmahlsfeier am Donnerstagabend teilen wir miteinander Brot und Traubensaft und stärken uns für unseren Lebens- und Glaubensweg im Alltag.
Daneben stehen unsere Seelsorgenden gerne für persönliche Gespräche 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.
Fragen Sie gerne telefonisch an und besprechen Sie mit uns Ihre Bedürfnisse!

Begleitung

Pfr. Volker Bleil
Theologischer Leiter
Kloster Kappel

Pfrn. Regula Eschle Wyler
Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

Erlesen und erhört

Bücher zur Vielstimmigkeit

Glocken und Kanonen

Kasper Schnetzler, Bilger 2017

Ein fulminanter Roman aus der Zeit der Reformation, als Alt- und Neugläubige sich erbitterte Kämpfe lieferten und eine Zürcher Glocken- und Kanonengiesserei Grosses leistete. Sowohl die englische Flotte unter Admiral Nelson als auch die spanische Armada wurden mit Waffen von bester eidgenössischer Qualität beliefert, zum Wohle des Geldsäckels der Familie Füssli. Kaspar Schnetzler beschreibt den Aufstieg und den Fall seiner Protagonisten.

Eine Art zu leben

Über die Vielfalt menschlicher Würde

Peter Bieri, Hanser 2013

Die Würde ist das höchste Gut des Menschen. Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir von Würde sprechen? Peter Bieris Buch handelt von diesem zentralen Thema unseres Lebens. Mit einem einzigen Begriff ist die menschliche Würde nicht zu fassen. Bieri nähert sich ihr deshalb als Beobachter: An Beispielen aus dem Alltag und der Literatur entwickelt der Philosoph aus der Schweiz eine Vorstellung von Würde, die von unserem Umgang mit anderen und mit uns selbst abhängt. Würde, so stellt sich heraus, ist keine abstrakte Eigenschaft, sondern eine bestimmte Art zu leben.

Die Vereindeutigung der Welt

Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt

Thomas Bauer, Reclam 2018

Was haben das Verschwinden von Apfelsorten, das Auftreten von Politikern in Talkshows, religiöser Fundamentalismus und der Kunst- und Musikmarkt miteinander gemeinsam? Überall wird Vielfalt reduziert, Unerwartetes und Unangepasstes zurückgedrängt. An die Stelle des eigentümlichen Inhalts rückt vermeintliche Authentizität: Nicht mehr das «was» zählt, sondern nur noch das »wie«. Thomas Bauer zeigt die Konsequenzen auf, sollten wir diesen fatalen Weg des Verlustes von Vielfalt weiter beschreiten.

Die innere Stimmigkeit

Philosophische Texte

Eva Neuner, Kern 2017

Die philosophischen Texte sind subjektive Momentaufnahmen einer inneren Suche. Sie drücken aus, was die Seele als wahr empfand und erheben doch keinerlei Anspruch auf endgültige Wahrheit. Ich hoffe, mit dem Niederschreiben persönlichster Erkenntnisse zur Inspiration und Ermutigung anderer Suchender und Fragender beitragen zu können.

Wahrheit in Vielfalt

Vom religiösen Pluralismus zur interreligiösen Theologie

Perry Schmidt-Leukel, Gütersloh 2019

Religionen erheben Anspruch auf Wahrheit und definieren Identität. Aber wie erklären sie die religiöse Vielfalt? Und wie gehen sie mit ihr um? Müssen sie nicht mit dem Gedanken Ernst machen, dass Wahrheit in Vielstimmigkeit besteht?

Dieses Buch zeigt, dass alle grossen religiösen Traditionen zu einem solchen Umdenken in der Lage sind, ja, dass dieses bereits begonnen hat.

arbeiten

30 Portrait

32 Erfahrung und Dialog

35 Gestalten

Die neue theologische Mitarbeiterin: Pfarrerin Regula Eschle Wyler

Seit 1. April 2019 darf ich als für das Kursprogramm Verantwortliche an dem Ort arbeiten, den ich immer wieder sehr gerne besucht habe für KlosterTage, Kurse, zur Feier meines 50. Geburtstages, zum Auftanken und zur Ruhe kommen während der Tagzeitengebete und als Mitsängerin im Collegium vocale Grossmünster beim «Musik und Wort» an Pfingsten.

Ich komme aus einer Lehrer*innen- und Musiker*innen-Familie aus der Tradition des Evangelischen Lehrerseminars Zürich-Unterstrass (heute Gymnasium und Institut Unterstrass). In Uster bin ich 1962 als Regula Kunz geboren und getauft worden. Verwurzelt bin ich in der Reformierten Zürcher Landeskirche, in der ich mich seit meiner eigenen Sonntagschulzeit in verschiedenen Bereichen engagiere.
Das gemeinsame Musizieren und mehrstimmige Singen in der Familie hat mich geprägt. Ebenso ein Bild des Harfe spielenden Königs David, das in unserer Stube hing. Als ich vor 25 Jahren die Klosterkirche Kappel zum ersten Mal betrat, war es wie ein Nachhausekommen: Mein Lieblingsbild aus meiner Kindheit ist ein Ausschnitt des Max-Hunziker-Fensters in der Klosterkirche Kappel. Durch das Engagement unseres Direktors Pfr. Werner Kramer war mir das «Haus der Stille und Besinnung» allerdings bereits während meiner Zeit am «Semi Unterstrass» vertraut.

An der Universität Zürich habe ich nach einem Semester Theologie Rechtwissenschaften studiert und mit dem Lizentiat abgeschlossen. Nach der Assistenzzeit bei Prof. Tobias Jaag war ich beim Mieterverband und beim Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich als Juristin und später bei unserer Landeskirche als stellvertretende Abteilungsleiterin «Diakonie und Seelsorge» tätig.
Von 2006 bis 2014 habe ich an den Universitäten Bern und Zürich Theologie studiert. Nach dem Vikariat am Grossmünster bei Pfr. Christoph Sigrist bin ich 2015 zur Pfarrerin ordiniert worden – zusammen mit meinem Mann. Anschliessend war ich als Gemeindepfarrerin tätig (Zürich-Affoltern, Wald und Bubikon und zuletzt an der Heiligkreuzkirche in Tablat-St. Gallen). Ausserdem bin ich Armeeseelsorgerin in einem Lehrverband.

Berufs- und Familienarbeit habe ich stets mit meinem ersten Mann geteilt. Ich bin Mutter von vier erwachsenen Söhnen aus meiner ersten Ehe: Jonas, David, Simon und Manuel Eschle. In zweiter Ehe bin ich mit Bruno Wyler verheiratet. Wir wohnen seit 2007 in Rüti ZH, und seit 1. April 2019 bin ich Wochenaufenthalterin in Kappel.

Als Kirchenpflegerin der Reformierten Kirchgemeinde Uster war ich für die Erwachsenenbildung zuständig (1998–2005). Während dieser Zeit habe ich im Team «Fiire mit de Chline/Grosse» mitgearbeitet, Kolibrilager und Gemeindewochen mitgeleitet und die ökumenische Paar- und Familienberatung des Bezirks Uster präsidiert. Ich initiierte ein Ethikforum, an dem sich alle christlichen Kirchen und Gemeinschaften von Uster und je nach Thema auch soziale Institutionen, lokale Vereine und politische Parteien beteilig-

ten. Auch kulturelle Veranstaltungen habe ich organisiert. Dabei war ich verantwortlich für die Planung, Organisation und Durchführung der Anlässe und Kursangebote, den Kontakt zu Kursleitenden und -teilnehmenden sowie die Öffentlichkeits- und Pressearbeit. Zudem war ich vier Jahre lang Synodale in der Religiös-Sozialen Fraktion.

In der Kirchgemeinde Rüti ZH habe ich mich als Lektorin, Abendmahlshelferin, Kantorin und bei der Mitgestaltung von liturgischen Feiern engagiert. 2011 habe ich ein ökumenisches, monatliches Taizégebet initiiert, zusammen mit meiner Familie gestaltet und bis zum Beginn des Vikariats geleitet. Während meiner bisherigen pfarramtlichen Tätigkeiten blieb die Taizé-Spiritualität wichtig: Mit meinen Konfirmand*innen habe ich Taizégebete gestaltet, an der «Nacht der Lichter» im Grossmünster bzw. in St. Gallen mitgewirkt und das Lager in Taizé verbracht. Und seit Juli 2019 gibt es in der Klosterkirche Kappel ein monatliches offenes Taizésingen; eine «Nacht der Lichter» und weitere Taizégebete werden folgen.

Der klassische geistliche Gesang ist seit meiner Jugendzeit mein Lebenselixier. Die Verbindung von (Kirchen-)Musik, Wort und Kirchenjahr, Kunst, Geschichte und Architektur mit dem Leben und Glauben bedeutet mir viel. Ökologie und Schöpfungstheologie sowie die Vielfalt christlicher Meditation und Spiritualität waren und sind mir ein Herzensanliegen. Zudem liegen mir die Ökumene und die Versöhnungstheologie von Taizé am Herzen. Meinen Dienst als Christin und Pfarrerin sehe ich sowohl im Beten als auch im Tun des Gerechten unter den Menschen: Glaube, Leben und Kirchesein hat für mich diakonisch-soziale und politische Dimensionen. Mir ist es wichtig, dass Kappel ein Begegnungsort für Kirchennahe und -distanzierte bleibt.

Die von Anfang an offene und herzliche Zusammenarbeit mit dem neuen Theologischen Leiter Volker Bleil, unseren drei Mitarbeiterinnen, den Mitarbeitenden der Seminarabteilung und der Kirchgemeinde schätze ich sehr. Ganz besonders freue ich mich über die Begegnungen, Gespräche und das gemeinsame Unterwegssein mit Ihnen im Kloster Kappel als «Kirche am Weg» und offenem Haus – nahe bei Ihnen und nahe bei Gott.

Herzlich, Ihre Regula Eschle Wyler

«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 zwischen Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. Ein «zu viel» an Reizen und Anforderungen kann uns in Bereiche kontinuierlicher Überforderung führen, mit der Folge, dass unser autonomes Nervensystem sich in seinen Reaktionsmustern verselbständigt. So laufen wir Gefahr, zu «Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen» und rasch ausbrennen – «burnout».

«Timeout» im Sport heisst: Spielunterbrechung zur Standortbestimmung; Verschnaufpause, bevor die Kräfte ausgehen. Timeout im übertragenen Sinne lädt uns ein zur Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen, zum Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien. Die Herausforderung für Männer besteht heute vor allem darin, sich trotz hoher Belastungen regelmässige Auszeiten zu gönnen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden; aus der Möglichkeit dieses bewusst gewählten «Stopp-Impulses» heraus zu wachsen.

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 06.–07. März 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Samstag, 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl 10–16

Kursgeld Fr. 180.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

Roland Lorenz, Business Coach: Team- und Prozessberatung, individuelle Einzelcoachings für Führungskräfte, Architekt AKH, www.timeout-statt-burnout.ch

low battery

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

28.–29. März 2020
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl

6–8 Paare

Kursgeld

Fr. 560.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 50)

Leitung

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

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

Kalligrafie: Geplantes und Zugefallenes

Im Gegensatz zum Schriftdesign geht es in der Kalligrafie nicht primär um Perfektion, sondern um die Stimmung, die beim Schreiben mit der Feder entsteht. Hierbei spielt der Zufall und das Erkennen seiner Qualität eine wesentliche Rolle.
In diesem Workshop schreiben wir ein klassisches lateinisches Alphabet und gestalten im Ambiente zufälliger Ereignisse auf dem Papier kleine Texte.

Teilnehmende Dieser Workshop eignet sich als Einstieg in die Kalligrafie, aber auch zum Üben neuer Techniken im kalligrafischen Gestalten.

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

Kursdaten 21.–23. Februar 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–16

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

Leitung

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

Papierobjekte I

Dekoratives und Praktisches aus Papier

Die Vielfalt von Papier ist riesengross und die Möglichkeiten mit diesem Werkstoff zu arbeiten ebenso. Es gibt maschinell hergestellte Papiere, handgeschöpfte oder handgefärbte Papiere.
An diesem Tag möchte ich mit Ihnen experimentieren. Es steht Ihnen eine grosse Auswahl an unterschiedlichen Papieren zur Verfügung und Sie bekommen Anleitungen für gefaltete Schachteln, Geschenkverpackungen oder dekorative Objekte. Wir werden verschiedene Techniken ausprobieren und ein wenig künstlerisch tätig sein.

Am Ende des Workshops können Sie verschiedene Muster mitnehmen und daheim nach Lust und Laune weiterexperimentieren.

Teilnehmende Frauen und Männer, die gerne einmal kreativ tätig sein möchten.

Zielsetzung Wir steigen einen Tag lang aus dem Alltag aus und tauchen ein in eine kreative Welt.

Kursdaten 18. April 2020
Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7 –15

Kursgeld Fr. 100.– plus Materialkosten Fr. 20.–
(zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung

Claudia Flade, Buchbindemeisterin,
www.paper-events.ch

feiern

38 Musik und Wort

39 Tagzeitengebete

40 KlosterTage Ostern

42 Ausstellungen

46 Führungen

Musik und Wort

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

Februar Sonntag, 23. Februar 2020, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Jazz: Woodoism (Linus Amstad, Altsaxophon; Florian Weiss, Posaune; Valentin von Fischer, Kontrabass; Philipp Leibundgut, Schlagzeug) spielen zeitgenössischen Kammerjazz, inspiriert gleichwohl von Bach, als auch von den «Jazz Messengers».
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

März Sonntag, 29. März 2020, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Passion: Das Credo von Kappel. Chormusik von Erwin Mattmann: «Das Credo von Kappel» erklingt zum ersten Mal in Kappel, wo das Bekenntnis 2008, ausgehend von einem Text Kurt Martis, erarbeitet wurde. «Ein sicheres Zeichen» (mit Worten von Huldrych Zwingli) wurde im Zwingli-Jahr 2019 komponiert und am Reformationssonntag in Sarnen uraufgeführt. «Gemeinsam zur Mitte» (mit Worten von Martin Luther und Niklaus von Flüe) wurde im April 2017 an der nationalen ökumenischen Feier in Zug uraufgeführt. Ausführende: Vokalensemble ERKO, Armin Würsch (Tenor), Gerhard Durrer (Bass), Richard Pürro (Orgel).
Leitung: Erwin Mattmann
Lesungen: Pfr. Volker Bleil

April Ostersonntag, 12. April 2020, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Ostern: Spring returns. Frühlings-Musik aus fünf Jahrhunderten mit dem Ensemble Lucerne Chamber Brass (Philipp Hutter und Basil Hubatka, Trompeten; Philipp Schulze, Horn; Pirmin Rohrer, Posaune; Daniel Schädeli, Tuba): Werke von Marenzio, Vivaldi, Mozart, Grieg und Stevens.
Lesungen: Pfrn. Regula Eschle Wyler

Sonntag, 26. April 2020, 17.15 Uhr (Amtshausplatz)
Carillon: Vom Urklang der Glocken. Zur Eröffnung der Glockenausstellung in der Klosterkirche erwartet die Zuhörer ein einmaliges Erlebnis: auf dem Amtshausplatz erklingt konzertant das mit 49 Glocken zweitgrösste mobile Carillon (Glockenspiel) der Welt, hergestellt von der Glockengiesserei Perner in Passau.
Lesungen zum Thema Glocken: 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).

Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern

Einhalten im Tageslauf – zur Ruhe kommen – Nachdenken – Singen – Beten

Ora et labora, beten und arbeiten. Dieses Leitmotiv gab der zisterziensischen Klosterzeit Struktur und Rhythmus. Darin steckt ein tiefer Sinn, den wir heute 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 um 07.45 Uhr, 12.00 Uhr und 18.00 Uhr (ausser Sonntag)
Tagzeitengebet im Kapitelsaal (ab Ostern in der Klosterkirche)
Die Gebete dauern ca. 15 Minuten.

Wöchentlich Donnerstag, 18.00 bis 18.30 Uhr
Abendmahlsfeier im Kapitelsaal (ab Ostern in der Klosterkirche)

Taizégebet in der Passionszeit

Kerzenlicht – Taizélieder – kurze Bibeltexte – Stille – Gebet – Segen

Mit Gesängen beten ist eine wesentliche Form der Suche nach Gott. Diese meditative Feier mit vielstimmigen Taizéliedern, kurzen Bibeltexten, Gebeten und einer Zeit der Stille zur Vorbereitung auf die Karwoche bietet Raum, um zur Ruhe zu kommen. Alle sind eingeladen zum Singen, Hören und Schweigen, zum persönlichen Gebet und Erspüren von Gottes Gegenwart. Gegen Ende des Gebets wird die Taizé-Kreuzikone auf den Boden gelegt. Wer möchte, kann dorthin kommen und im persönlichen Gebet weiter verweilen. Das schlichte Abendgebet orientiert sich an den Gebeten der oekumenischen Gemeinschaft von Taizé im Burgund.

Datum und Programm Samstag, 04. April 2020
18.30 Uhr: Einsingen der Lieder im Zwinglisaal
19.20 Uhr: Glocken läuten
19.30 Uhr: Taizégebet in der Klosterkirche mit offenem Schluss
anschliessend Begegnung bei Tee und Fastenbrot im Zwinglisaal

Anmeldung Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Kollekte «Operation Hoffnung» von Taizé.
Die Klosterkirche ist ungeheizt, wärmere Kleidung ist empfehlenswert.

Leitung Pfrn. Regula Eschle Wyler,
Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

KlosterTage zu Ostern

Teilnehmende

Unsere KlosterTage richten sich an jüngere und ältere Menschen, Singles und Paare, die die Festtage an einem inspirierenden Ort in Gemeinschaft verbringen möchten.
Das Besondere: die KlosterTage bieten vielfältige Impulse wie Feiern und Gottesdienste, geistliche Musik, theologische Reflexion, Stille und Meditation, Gelegenheit zum Gespräch mit einem Seelsorger / einer Seelsorgerin und lassen auf der anderen Seite Freiräume. Die Teilnehmenden wählen aus und haben ausreichend Zeit für Lektüre, Spaziergänge oder die eigene Besinnung.

Vom Garten Gethsemane zum Garten der Auferstehung
Gärten spielen bei den Ereignissen zwischen Gründonnerstag und Ostern eine überraschend grosse Rolle. Ist das reiner Zufall?
Wir beschäftigen uns mit den biblischen Gärten und darüber hinaus mit dem Symbol und seiner Bedeutung für die christliche Spiritualität. Angeregt sind wir nicht zuletzt durch die neuen Klostergärten in Kappel.

«Mach in mir deinem Geiste Raum,
dass ich dir werd ein guter Baum,
und lass mich Wurzel treiben.
Verleihe, dass zu deinem Ruhm
ich deines Gartens schöne Blum
und Pflanze möge bleiben.»
(Paul Gerhardt, RG 537,14)

Datum

Gründonnerstag, 09. April 2020, 17.00 Uhr
bis Ostersonntag, 12. April 2020, 13.00 Uhr

Preis

Fr. 495.–
(mit der Möglichkeit, für Fr. 75.– um eine Übernachtung zu verlängern.)

Leitung

Pfr. Volker Bleil
Theologischer Leiter
Kloster Kappel

Pfrn. Regula Eschle Wyler
Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

Informationen

Detailflyer sind ab Februar 2020 erhältlich.

Walk. Ein Spaziergang um unseren Globus

Mandalas von Manuela Hostettler

Vernissage
Sonntag, 29. März 2020, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung
bis Sonntag, 21. Juni 2020

Manuela Hostettler schreibt über ihre Arbeit: «Seit ich mich zurückbesinnen mag, haben Mal- und Zeichenutensilien ihren festen Platz in meinem Alltag. Aus anfänglichen einfachen Skizzen und Farbgestaltungen hat sich über die Jahre eine Leidenschaft entwickelt.
Vor drei Jahren wurde ich durch ein herkömmliches Mandala erneut inspiriert und habe mein Interesse an klaren Linien und wiederkehrenden Formen entdeckt. Dieses Interesse habe ich dann versucht in eine neue, abstrakte Form des Mandalas umzusetzen. Dabei ist es mir gelungen, mit meinem eigenen Stil einen Fuss in die Kunstszene zu setzen.
Oftmals werde ich gefragt, ob hinter den Mustern und Symbolen eine gewisse Bedeutung liegt, dies umgehe ich jedoch bewusst. Mit meinen Bildern möchte ich dem Betrachter Ruhe vermitteln und ihn dazu aufmuntern, einen Gang herunter zu schalten. ‹Walk: ein Spaziergang um unseren Globus›.»

Manuela Hostettler (wohnhaft in Oberiberg) ist 1991 geboren und mit vier Geschwistern aufgewachsen. Ihre freie Zeit verbrachte sie bereits als Kind am liebsten draussen in der Natur. Stundenlang war sie dort mit Beobachten von allerlei Dingen, Pflanzen und Tieren beschäftigt. Danach verlor sie sich hinter Zeichenpapier und Stift.
Seit ihrer Jugend liebt Manuela Hostettler die Weite Skandinaviens. 2017 ging es schliesslich nordwärts. Im Norden Norwegens hat sie 13 Monate gelebt und fand dabei ihre zweite Heimat.

Glocken giessen – Glocken läuten

Ausstellung in der Klosterkirche Kappel zu einer uralten Tradition

Eröffnung
Samstag/Sonntag, 25./26. April 2020, unter anderem in Gestalt eines Gottesdienstes und eines Konzerts in der Reihe «Musik und Wort» am Sonntag um 17.15 Uhr mit einem mobilen Carillon/Glockenspiel (vgl. Editorial und Titelseite).

Dauer der Ausstellung
bis Freitag, 24. Juli 2020

Detailflyer und Begleitprogramm
Ein Detailflyer mit Begleitprogramm zur Glockenausstellung (u. a. Turmführungen) ist ab Ende Februar 2020 erhältlich; bitte beachten Sie hierzu unsere Homepage.

Haben Sie gewusst, dass in der Klosterkirche Kappel am Albis die Glocken noch von Hand geläutet werden? Und dass im Kirchturm neben einer jüngeren zwei uralte Glocken hängen, die aus dem 14. Jahrhundert stammen?

Bei Glocken vereint sich das schwere Gusseisen-Handwerk mit Klang und Spiritualität. Die Glocke hört man weit, sie ruft die Gläubigen zum Gottesdienst und zum Gebet, oft wurde sie gar als «Stimme Gottes» bezeichnet. Sie zeigt zudem den Tagesbeginn und den Landleuten auf dem Feld den Feierabend an. Und sie warnt seit Urzeiten vor Gefahren, vor Unwetter und Brandkatastrophen. Glocken wecken Emotionen und sind für viele Menschen ein Stück Heimat.

Mit der Ausstellung, die von der Kirchgemeinde Kappel und dem Kloster Kappel gemeinsam getragen wird, schärfen die beiden Kuratorinnen Dr. Verena Naegele und Sibylle Ehrismann (artes-projekte) das Bewusstsein für die spirituelle und kulturhistorische Bedeutung der Glocke. Sie fragen aber nicht nur nach ihrem Ursprung und der Bedeutung dieser uralten Zeitzeugen, sie geben auch Einblick in das zeitgenössische Giesser-Handwerk und die technischen Möglichkeiten, die heute zur Optimierung des Glockenklangs eingesetzt werden.

Der Rundgang durch die Ausstellung informiert anhand von Bildtafeln über historische und aktuelle Glockenthemen. Eine hinterleuchtete Bilderserie des Fotografen Werner Rolli zum Glockenguss in der Aarauer Glockengiesserei Rüetschi AG gibt Einblick in das langwierige Glockengussverfahren, das sich über die Jahrhunderte kaum verändert hat.
An einer digitalen Schweizer Karte kann man die unterschiedlichen Geläute im Wallis, Tessin und der Deutschschweiz selber auswählen und hören. Und natürlich wird das wertvolle Geläut der Klosterkirche und des Klosters Kappel erläutert und das «Von Hand Läuten» thematisiert.

Führungen

Führung durch die Klosteranlage

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort mit einer langen Geschichte: lernen Sie die 800-jährige Geschichte sowie die verschiedenen Epochen des Hauses kennen. Erhalten Sie einen Eindruck, wo und wie die Zisterzienser-Mönche lebten und auf welche Weise ihr Erbe bis heute erhalten und weitergeführt wird. Dazu gehört ein Blick in die nach historischem Vorbild neugestalteten Klostergärten.

Öffentliche Führungen

Jeden Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr.
Treffpunkt: Eingang Amtshaus (Réception).
Ohne Anmeldung, kostenlos.

Private Führungen

Nach Absprache bieten wir private Führungen für Gruppen.
Kosten: Fr. 120.– pro Führung (bis ca. 25 Personen).
Reservation und weitere Auskünfte: 044 764 88 10.
Tipp: Kombinieren Sie die Führung mit einem Mittagessen im Klosterkeller!

Reformations-Führungen

Vor 500 Jahren war das Kloster ein Brennpunkt der Ereignisse. Erfahren Sie, wie sich alles änderte, als sich die Mönche durch den jungen Klosterlehrer Heinrich Bullinger dem neuen Verständnis des Evangeliums anschlossen. Wenige Jahre später starb Zwingli im 2. Kappeler Krieg in Sichtweite des Klosters. Aus den Religionskriegen stammt aber auch das eindrückliche Symbol der «Kappeler Milchsuppe».
Kosten: wie private Führungen.

Führungen für Schulen

Für Führungen im Rahmen des Religionsunterrichts nehmen Sie bitte Kontakt auf mit unserer Theologischen Mitarbeiterin, Pfrn. Regula Eschle Wyler, Tel. 044 764 88 48, regula.eschle@klosterkappel.ch.

Treuebonus/Gästefonds/Spenden

Wir belohnen Ihre Treue!*

Wir belohnen unsere treuen Kundinnen und Kunden! Wer fünf von unseren mehrtägigen 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. Frau Pfarrerin Regula Eschle Wyler wird gerne mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ein Kurs als Geschenk*

10 % Rabatt auf das Kursgeld bei Bestellung eines Geschenkgutscheins

Spenden

… dank Ihrer Unterstützung!

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

Spendenkonto

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

*Ermässigungen sind nicht kumulierbar.

Angebotsübersicht Februar bis April 2020

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
02.–03.02.	KlosterTag Theologie: Spiritualität	V. Bleil		08
07.02.	Start: Atem Klang Frühling	V. B. Gohl	05	20
14.–16.02	Schritte in die Stille	P. Wild	06	10
15.–16.02	Die spirit. Wurzeln der hippokr. Medizin	A. Berner Hürbin	07	11
15.–16.02.	Tanzwochenende/Mit Wurzeln und Flügeln	B. Möri	08	21
21.–23.02.	Kalligrafie: Geplantes und Zugefallenes	H. U. Beer	09	35
23.02.	Musik und Wort: Woodoism	V. Bleil		38
26.02.–01.03.	Ein besonderer Weg zur Osterfreude	N. Gamsachurdia	10	12
06.–07.03.	Timeout statt burnout	R. Lorenz	11	32
06.–08.03.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	12	14
07.–08.03.	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	13	15
27.–29.03.	Jerusalem: Stadt Gottes im Greg. Choral	C. N. Schröder	16	22
28.–29.03.	Das 2×1 der Liebe	H. P. Dür / M. Bischofberger	14	34
28.–29.03.	Tanz des Lebens	G. Chresta	15	16
29.03.	Vernissage Manuela Hostettler	V. Bleil		42
29.03.	Musik und Wort: Vokalensemble Erko	V. Bleil		38
03.–05.04.	Yoga & Meditation	N. Romancuk	17	17
04.04.	Taizégebet in der Passionszeit	R. Eschle Wyler		39
09.–12.04.	KlosterTage zu Ostern	V. Bleil / R. Eschle Wyler		40
12.04.	Musik und Wort: Lucerne Chamber Brass	R. Eschle Wyler		38
17.–19.04.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	18	18
17.–19.04.	Oberton-Gesang	D. G. Stratil	18a	24
18.04.	LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg	I. Rothweiler / E. Hossli		26
18.04.	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	19	19
18.04.	Papierobjekte I	C. Flade	20	36
25./26.04.	Glockenausstellung: Glocken giessen – Glocken läuten			44
26.04.	Musik und Wort: Carillon	V. Bleil		38

Vorschau Mai bis Oktober 2020

Spiritualität		
Ruhe ist nicht alles – Meditation	P. Wild	08.–10.05.2020
Achtsamkeit	M. Oberer	16.–17.05.2020
Die Seele wiederentdecken	A. Berner-Hürbin	16.–17.05.2020
NEU: Ignatianische Exerzitien	T. Muggli	05.–06.06.2020
Tai Ji – achtsam im Leben	C. Endress	12.–14.06.2020
Heilend berühren	R. und E. Timm	20.–21.06.2020
Kappeler Klostertage	Stadtkloster ZH / C. Schnabel	03.–05.07.2020
Spiritualität & Älterwerden	D. Held	11.–13.09.2020
NEU: Feldenkrais und Biografie	D. Kipfer	18.–20.09.2020
Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	26.09.2020
Istanbul – Märchen oder Moloch	P. Wild	16.–18.10.2020
Die spirituellen Wurzeln des frühen Christentums	A. Berner-Hürbin	31.10.–01.11.2020
NEU: Hildegard von Bingen: Wege zu Gott	R. und E. Timm	31.10.–01.11.2020
Musik und Bewegung		
Start Atem Klang Sommer	V. B. Gohl	08.05.2020
NEU: Gospelworkshop	I. Siyou	21.–23.05.2020
Tanztag	R. Camenzind-Schumacher	24.05.2020
Indianische Flöte	S. Staffelbach	20.06.2020
Singwoche 2020: Gartenlieder	R. Keller	12.–18.07.2020
Start Atem Klang Herbst	V. B. Gohl	21.08.2020
Tanzwochenende	M. Scheiwiller	04.–06.09.2020
HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	18.–20.09.2020
Yoga & Singen	A. Croce / S. Krauer	26.–27.09.2020
Tanztag	R. Camenzind-Schumacher	25.10.2020
Erfahrung und Dialog		
«Sprechen – Hören – Schweigen»	E. Woodtli Wiggenhauser	08.–10.05.2020
NEU: Ü(bergänge) 60 – Neue Chancen für die Paarbeziehung	H. P. Dür / M. Bischofberger	16.–17.05.2020
Sexualität & Liebe	K. Pfister / M. Mamié	27.–28.06.2020
Ein Herz und zwei Seelen	S. Bardill / C. Arn	12.–13.09.2020
Gestalten		
Kräuterapotheke	C. Ganz / K. Hänsli	09.–10.05.2020
Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	29.05.–01.06.2020
Klostermedizin – altes Wissen neu entdeckt	E. Bächle	29.08.2020
Mandalas malen nach Hildegard von Bingen	I. Kappeler	12.–13.09.2020
Herbstkranz	B. Feurer	19.09.2020
Buchbinden	C. Flade	26.–27.09.2020
NEU: Meditation und Malen	S. Kamm	30.10.–01.11.2020

Siehe auch www.kursekappel.ch

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