Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Mai bis Juli 2020

Klostergärten

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., Volker Bleil, Furtseff, Google Arts & Culture, Helen Haupt, Heritage Image Partnership Ltd, Heidi Hui, Jodlerclub Fruttklänge Kerns, Daniel Lienhard, Nikilev, Liv Oeian, Alberto Paredes, Shutterstock Inc., Siyou, StockFour, The Picture Art Collection, 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
Liebe Leserinnen und Leser

Im Herbst konnten wir die neuen Klostergärten einweihen, jetzt steht im neuen Jahr 2020 die erste vollständige Gartensaison ins Haus. Nach den Erfahrungen der letzten Monate ist so viel deutlich: die neuen «alten» Klostergärten mit der Heilpflanzenabteilung, dem ProSpecieRara-Garten und dem umgestalteten Kreuzgarten stellen eine überaus wertvolle Bereicherung für das Kloster Kappel dar. Die Spezial-Führungen, die die Klostergärten in die Geschichte und Architektur einbetten, sind sehr gut besucht und die Rückmeldungen fallen durchweg positiv aus.

Beim Durchblättern des neuen Programmheftes werden Sie merken, wie inspirierend die Klostergärten wirken: das Thema zieht sich wie ein roter Faden durch das Kursangebot, die KlosterTage und die kulturellen und musischen Veranstaltungen.

Zweifellos spielt die Schönheit der Gärten, der Blumen und Pflanzen dabei eine wichtige Rolle: darin sind sie «Spiegel Gottes» (Anselm Grün), und in ihrer Schönheit erkennen wir den Glanz Gottes. Doch es geht um mehr als Ästhetik, um mehr als Kräuterkunde und definitiv nicht um eine Klosterromantik, die uns von der Gegenwart und ihren gewaltigen Herausforderungen ablenken würde!

In Zeiten des menschengemachten Klimawandels und Artensterbens stellen uns die Klostergärten mit ihrer Wohlordnung vielmehr die Frage, ob uns die Grösse und Ernsthaftigkeit unseres Schöpfungsauftrags jemals auch nur annähernd bewusst war: diese Erde zu «bebauen und bewahren» (Genesis 2,15). Und ob wir jetzt, wo uns der blaue Planet die Grenzen und die rote Karte zeigt, endlich bereit sind, *uns selbst zu wandeln*, unsere verkehrte Art zu leben und zu wirtschaften und: zu glauben.

Eine neue Ethik der Mitgeschöpflichkeit ist gefragt, eine «ganzheitliche Ökologie» als neues Paradigma von Gerechtigkeit (Papst Franziskus, Enzyklika Laudato si). Und dazu gehört eine erneuerte Theologie, die noch einmal tiefer nachdenkt über Gott nicht nur *über*, sondern *in* der Schöpfung und über eine christliche Spiritualität, die dem entspricht.

Sind es nicht spannende Zeiten, in denen wir leben und unseren Horizont notwendig erweitern? Kommen Sie mit?

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

Inhalt

Schwerpunkt: Klostergärten 05
Atem holen 17
Arbeiten 37
Feiern 45
Angebotsübersicht 52
Angebotsvorschau 53
Informationen 54
Anmeldung 55

Klostergärten

6 Einführung

8 Angebote

15 Erlesen und erhört

Klostermedizin – Heilpflanzen aus dem Klostergarten

Für die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung waren die Klöster seit jeher von grosser Bedeutung. Die Klostermedizin wird auf Benedikt von Nursia als Begründer zurückgeführt. Sie wurde von Nonnen und Mönchen aus christlicher Nächstenliebe angeboten. Bis zu 500 Heilkräutern pflanzten sie in den klostereigenen Gärten und verarbeiteten sie zu Heilmitteln. Das medizinische Wissen aus der Antike wurde übernommen und weiterentwickelt. Die Klostermedizin wurde so zu einem umfassenden Medizinsystem der damaligen Zeit.

Eine herausragende Persönlichkeit dieser Epoche ist die Äbtissin Hildegard von Bingen, die volksmedizinische Kenntnisse aus den keltisch-germanischen Kulturen mit der Medizin aus dem griechisch-arabischen Raum verband und bedeutende Schriften über Gesundheit und Krankheit hinterliess. Gerade im Mittelalter, als das Wissen der Kräuterheilkunde in den Klöstern praktiziert wurde, entstanden wertvolle Rezepte, die man ohne technische Apparate herstellen kann. Es waren teilweise lange und beschwerliche Fussmärsche bis zum nächsten Arzt oder Kloster, wo man medizinische Versorgung erhalten konnte. Also mussten die Rezepturen einfach und lange haltbar sein.

Die Traditionen der Klostermedizin sind vielfältig, der neue Heilkräutergarten im Kloster Kappel bietet eine Vielzahl davon an: Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen. Der Begriff «Kraut» leitet sich von dem althochdeutschen Wort «krut» ab und bezeichnet generell ein «nutzbares Gewächs». Botaniker verstehen unter Kraut kleine, samentragende Pflanzen mit eher fleischigen als holzigen Teilen. Allgemein kann man mit «Kraut» aber auch Pflanzen bezeichnen, die zu medizinischen Zwecken, als Gewürze oder Duftstoff, zur Schädlingsbekämpfung oder zur Gewinnung von Farbstoffen genutzt werden. In diesem umfassenden Sinne nutzen wir den Begriff Kräuter, wobei der Schwerpunkt im Bereich Heilpflanzen liegt.

Einige Heilpflanzen haben sich bis in die heutige Zeit bewährt und werden nach wie vor häufig eingesetzt. Indem die Naturwissenschaft die Wirksamkeit von Kräutern nachweist, erfährt deren Anwendung – nebst den jahrhundertealten Erfahrungen – eine weitere Bestätigung. So profitiert die heutige Medizin von einem reichen Schatz an Heilpflanzenwissen und unterstützt den Menschen in schweren Zeiten.

Katrin Hänsli, Naturheilpraktikerin TEN, Kursleiterin
Chrischta Ganz, Naturheilpraktikerin TEN, Kursleiterin

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 konnte, 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 09.–10. Mai 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–25

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)
(Fr. 15.– Materialkosten für Gläser etc. zu bezahlen an die Kursleitung.)

Leitung

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

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

Kappeler Singwoche 2020

Gartenlieder

In der diesjährigen Sommersingwoche laden wir Sie auf einen musikalischen Spaziergang durch den Klostergarten und hinaus auf Felder und Wälder ein.
Es begegnen uns Blumen und Gewürze im Schweizer Volkslied ebenso wie jene aus dem «Heiteren Herbarium» von Volker Ochs. Viel Sentimentalität erklingt in irischen Volksliedern, zusammengefasst in der Sammlung «Sprig of Thyme» von J. Rutter. Der Spaziergang führt uns weiter in die Wälder der deutschen Romantik. Sie sind Thema bei Fanny Hensel Mendelssohn in ihrer Sammlung «Gartenlieder» und schliesslich wird im Psalm und einer Motette auch vom Garten Eden gesungen. Am Ende der Woche bringen wir die Lieder, begleitet von den Klängen der Harfe, zu einer kleinen Aufführung.

Teilnehmende Männer und Frauen, die gerne gemeinsam im Chor singen und darin bereits etwas Erfahrung haben.

Zielsetzung Das vielstimmige Singen im schönen Kirchenraum und das Mitfeiern der Tagzeitengebete sind dabei besondere Erlebnisse. Neben dem gemeinsamen Singen bleibt Zeit zum Ausspannen und Erholen im Kloster und Garten, für Gespräche und Geselligkeit und für Spaziergänge in der Umgebung.

Kursdaten 12.–18. Juli 2020
Sonntag, 17.00 Uhr, bis Samstag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15–35

Kursgeld Fr. 340.– (zuzüglich Vollpension im EZ Fr. 807.–, im DZ Fr. 672.–)

Leitung

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

Klostertag Theologie

**Resignation, Hoffnung, Ratlosigkeit: «Komm, Schöpfer Geist»
Neue Ansätze der Schöpfungstheologie und Schöpfungsspiritualität angesichts der Klimakrise**

Das Kloster Kappel ist ein Ort, um Kraft und Inspiration für den Alltag zu schöpfen. Das neue Angebot «Klostertag Theologie» wendet sich an theologisch interessierte Menschen – Pfarrpersonen zusammen mit Laien – die in einer Gemeinschaft auf Zeit zugleich geistlich und intellektuell auftanken möchten.

Prof. Christoph Stückelberger (oeku, Globethics) beschäftigt sich seit vier Jahrzehnten intensiv mit Schöpfungsethik und -spiritualität. Er schreibt zum Klostertag:
«‹Ich glaube, hilf meinem Unglauben!›: Die Jahreslosung gilt gerade auch für die Klimaherausforderung. Resignation macht sich breit. Gilt Gottes Versprechen im Noahbund noch? Billige Hoffnung genügt nicht mehr. Wir wollen neue Ansätze möglicher Antworten der Schöpfungstheologie von Genesis 1 bis zur Apokalypse ehrlich und offen durchbuchstabieren. Dabei können wir auch aus einer Bilanz der letzten fünfzig Jahre Schöpfungstheologie lernen.
Schöpfungsethik, Schöpfungspraxis und Schöpfungsspiritualität müssen umfassender werden. Wie können wir eine innovative christliche/interreligiöse Schöpfungsstrategie entwickeln, die die Entwicklung künstlicher Intelligenz zusammen bedenkt mit dem Klostergarten, Solarzellen auf dem Kirchendach, Kompost im Garten? Mit dem Gebet im Bundeshaus, der Demo auf der Strasse und der Schöpfungsdiakonie, die massive Mittel für Hilfe an Klimaopfer brauchen wird?»

Teilnehmende Theologisch interessierte Frauen und Männer, Pfarrerinnen und Pfarrer

Datum 05.–06. Juli 2020. Sonntag, 15.00 Uhr, bis Montag, 13.00 Uhr

Kosten Fr. 180.– für Tagung, Kost und Logis (nur als Ganzes buchbar)

Referent Prof. Dr. Dr.h.c. Christoph Stückelberger war Professor für systematische Theologie mit Schwerpunkt Ethik in Basel bis zu seiner Emeritierung, jetzt als Gastdozent an Universitäten in Nigeria, Grossbritannien, China und Russland. Als Gründungspräsident der oeku und von Globethics.net bringt er lokale und globale Erfahrungen und Perspektiven ein.

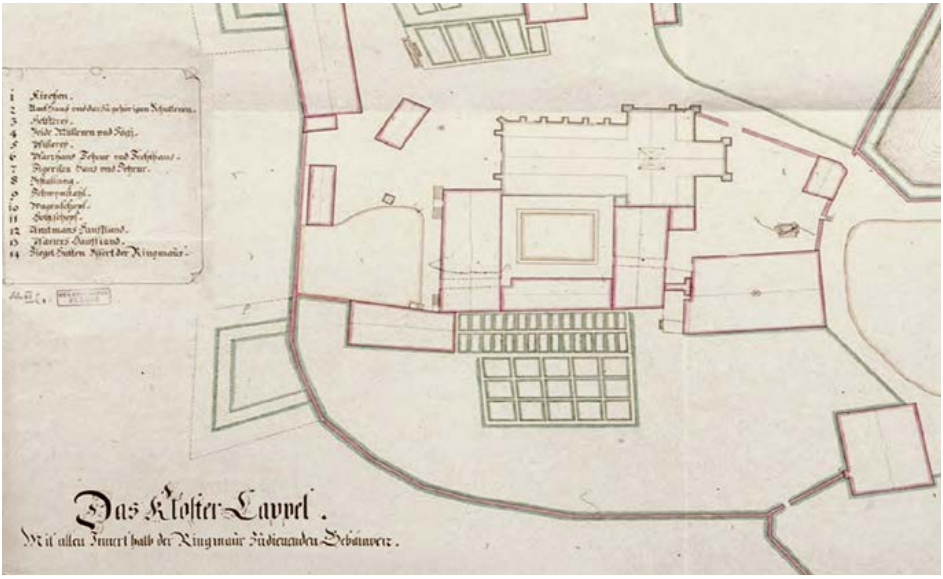
Leitung Pfr. Volker Bleil, Theologischer Leiter Kloster Kappel

Klostergärten einst: Intra muros – innerhalb der mittelalterlichen Ringmauer

Die Zisterzienser-Klöster wurden fernab von Siedlungen gebaut, damit sich die Mönche der einfachen Lebensweise, dem Gebet und der Arbeit widmen konnten. Die Gärten waren aus diesem Grunde vor allem Nutzgärten, um sich selbst zu versorgen. Ein Abschnitt aus der Regel des heiligen Benedikt von Nursia besagt: «Wenn immer möglich, soll das Kloster so angelegt sein, dass alles Notwendige, das heisst Wasser, Mühle, Garten und Werkstätten, in denen die verschiedenen Handwerke ausgeübt werden, innerhalb der Klostermauern sich befinde.»

Der Plan unten stammt aus einer späteren Zeit, doch er dokumentiert noch diese ursprüngliche Situation mit der alles umfassenden mittelalterlichen Klostermauer. Der Amtmann bezeichnete diese hohe Ringmauer schon 1634 wegen ihres baufälligen Zustandes als «Schande vor fremden Leuten», doch endgültig abgerissen und ersetzt wurde sie um das Jahr 1700.

Über die Gestalt der Gärten in der Klosterzeit sind wir durch die anschauliche, fast schwärmerische Beschreibung Heinrich Bullingers (1526) recht gut informiert.



Klostergärten einst: Intra muros – innerhalb der neuen barocken Mauer

Die neue, übermannshohe Mauer gibt dem ehemaligen Kloster erstmals eine repräsentative, barocke Rahmung. Ein neuer Vermessungsplan des Amtes Kappel aus dem Jahr 1738 und eine darauf befindliche Miniatur stellt die historische Klosteranlage und ihre neue rechteckige Ummauerung detailliert dar. An Lage und Umfang der Nutzgärten in ihrem Inneren ändert sich jedoch nichts Grundsätzliches. Rechts unten im Bereich zwischen Schlosserei und Helferei sind Gemüsegärten angelegt wie zur Zeit der Mönche.
Mit der Neugestaltung des Lustgartens im Süden erhält Kappel einen Gartenteil, der dem neuen Zeitgeschmack barocker Gartenkunst entspricht. So wird dem ehemaligen Konventsgebäude ein repräsentatives Gartenparterre vorgelagert. Höhepunkt ist eine Gartenkanzel, die mittig eine kleine Wasserkunst sowie am äussersten Punkt ein spitzgiebeliges Gartenhäuschen enthält.

In den nachfolgenden Jahrhunderten werden insbesondere die Gärten im Süden und Südwesten je nach Epoche umgestaltet: englischer Landschaftsgarten, Biedermeier-Garten, Architekturgarten, Wohngarten, etc.

Erst am Ende des 19. Jh. werden die Nutzgärten ausgebaut, überspringen die Mauer in allen Richtungen und lösen damit die alte klösterliche Ordnungsidee auf.

Spezialführungen: Die neuen Klostergärten

Gärten waren für die Klöster des Mittelalters von elementarer Bedeutung. Dabei gab es vier verschiedene Gartenarten: der Kreuzgarten war ein Ort der Kontemplation, der Gemüsegarten diente der Selbstversorgung der Mönche, im Kräutergarten wurden Heilkräuter für die Klostermedizin sowie Gewürze für die Küche angepflanzt. Der Friedhof schliesslich war ein Baum- bzw. Obstgarten, der den Kreislauf des Lebens bildhaft darstellte. Die Mönche wurden in jenem Boden bestattet, in dem die fruchtenden Bäume wurzeln.
In Kappel ist diese klösterliche Gartenkultur jetzt neu und in zeitgemässer Form erfahrbar. Im sorgfältig rekonstruierten Kräuter- und Heilpflanzengarten kann man eine Vielzahl von historisch belegten Medizin- und Duftpflanzen entdecken, während im Gemüsegarten alte, vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen kultiviert werden (ProSpecieRara) – zur Erhaltung der Artenvielfalt, die bekanntlich für uns alle überlebensnotwendig ist.
Betreut werden die Gärten und alle Grünflächen von der «zuwebe», Arbeit und Wohnen für Menschen mit Behinderung.

Öffentliche Klostergartenführungen

Vierzehntäglich am Dienstag, 05./19. Mai, 02./16./30. Juni, 07./21. Juli 2020
jeweils 13.30–14.30 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenlos
Treffpunkt: Eingang Amtshaus (Réception)

Private Klostergartenführungen

Näheres
auf Seite 49.

Erlesen und erhört

Klostergärten und -medizin

Ein Klostergarten voller Kräuter

Jan Thorbecke Verlag 2015

Schon seit Jahrtausenden macht sich der Mensch die heilende Kraft der Natur zunutze, und an keinem Ort zeigt sich dies so deutlich wie in einem farbenfroh blühenden Kräutergarten. Vor allem die klösterlichen Gärten der mittelalterlichen Nonnen und Mönche waren ein Hort der Naturmedizin, in dem Dutzende verschiedener Kräuter aus allen Teilen der damals bekannten Welt kultiviert wurden, jedes davon mit seiner ganz eigenen Heilwirkung. Dieses wunderschöne Geschenkbuch stellt viele Kräuter und ihre Wirkungen vor. Begleitet werden die Texte von detailreichen historischen Abbildungen und stimmungsvollen Fotos.

Faszination Kräuterwissen

Heilpflanzen, Anwendungen und Rezepte aus dem Klostergarten

Sabine Brunner und Cornelia Müller,
Buch + Kunstverlag Oberpfalz 2019

Ein Nachschlagewerk das für Einsteiger geeignet ist, aber auch für Kenner einige Überraschungen bereithält. Kochen mit Frühlingskräutern im Freien, Pflanzenordnung und -bestimmung, die Heilkunde nach Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp: All diese Themen finden sich im Buch wieder. Darüber hinaus widmen wir auch der «Grünen Hausapotheke» mit Anleitungen für Salben, Cremes und weitere Arzneimittel ein Kapitel. Gespickt sind diese praktischen Anleitungen mit Wissenswertem über Brauchtum, Naturpädagogik und vielem mehr – abgerundet mit feinen Rezepten zum Geniessen der wilden Gewächse.

Hildegard von Bingen

Helene M. Kastinger Riley,
Rowohlt Taschenbuch 1997

Hildegard von Bingen zählt zu den bedeutendsten Frauen des europäischen Mittelalters. Der Rat der «Rheinischen Sybille» wurde von ihren Zeitgenossen gesucht, sie predigte öffentlich, die Kirche erlaubte ihr sogar, Klöster zu gründen. Das Werk dieser schöpferischen und selbstbewussten Frau ist von erstaunlicher Vielseitigkeit: Sie hat botanische Studien betrieben, eine nach wie vor florierende Heilkunde entwickelt und eindrückliche musikalische Werke geschaffen. Ihre literarisch-theologischen Schriften reihen sie unter die grossen Autorinnen unserer Geschichte ein.

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern

Maria Treben, Ennsthaler, 2018

Das Hauptwerk Maria Trebens, die «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», ist 1980 erschienen. Es werden 31 Heilkräuter, deren Heilkraft und Anwendungsmöglichkeiten als Tee, aufzulegender Brei, Bad oder Frischsaft ausführlich beschrieben. Maria Treben hat sich als eine der wichtigsten Pioniere der Kräuterheilkunde ihren Platz in der Geschichte erobert. Viele verehrten sie wie eine Heilige, tatsächlich war sie eine Frau, die sich ein Leben lang mit Heilkräutern beschäftigte und ihre Erfahrungen möglichst vielen Menschen nahe bringen wollte. In all den Jahren hat ihre Popularität und die ihrer Werke nie nachgelassen. Ihre Bücher erleben heute durch die fortschreitende Anwendung der Alternativmedizin eine neue und ungebrochene Aktualität.

Kräuterwissen aus dem Kloster

Christine Amalia Bischoff,
Jan Thorbecke Verlag 2015
Mithilfe des klösterlichen Kräutergartens und des Wissens ihrer Vorgänger aus der Antike waren mittelalterliche Mönche und Nonnen in der Lage, viele menschliche Gebrechen zu lindern und teilweise sogar zu heilen, und so wurden die Klostergärten zu mittelalterlichen Zentren der Medizin und der Naturheilkunde. Inzwischen sind die heilenden Kräfte der Natur durch die Fortschritte in der modernen Medizin teilweise schon fast in Vergessenheit geraten. Doch gerade in letzter Zeit wenden sich immer mehr Menschen wieder der Naturmedizin zu und ziehen hierfür ihre Inspiration auch aus den mittelalterlichen Klostergärten und den Beschreibungen der Nonnen und Mönche über die Heilwirkungen der Pflanzen. Anhand mittelalterlicher Quellen untersucht die Autorin, welche Heilkräfte man den Pflanzen zuschrieb und wie man sie anwendete, und erklärt, wie man die Kräuter heute in Tees, Aufgüssen, Umschlägen, Smoothies etc. einsetzen kann, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Klostermedizin

Auf den Spuren der mittelalterlichen Heilpflanzenkunde
Urban Tuuli (Hrsg.) FastBook Publishing 2010
Wissenschaftler haben sich im 21. Jahrhundert aufgemacht, sämtliche unserer Erkenntnisse über Heilpflanzen zu überprüfen und sich zur Quellen-Recherche auf frühmittelalterliche Spuren benediktinischer Klöster zu begeben. Die Benediktiner-Mönche übernahmen damals die Funktion von Ärzten und Apothekern. Sie schrieben ihre Erkenntnisse über die Zubereitung, Anwendung und Wirkung von Heilpflanzen und den optimalen Anbau von Kräutergärten nieder. Kaiser Karl der Grosse liess schliesslich überall auf seinen Gütern Kräutergärten anlegen. Im Kloster Lorsch entstand das älteste erhaltene deutsche Arzneibuch auf Pergamentpapier. Die neuesten Recherche-Ergebnisse sollen zur weltweit grössten Sammlung von Arzneibüchern des Mittelalters zusammengefügt und für die Nachwelt digital archiviert werden. Dieses Buch bietet einen Überblick über die faszinierende Geschichte der Klostermedizin und einige der Heilpflanzen, die damals wie heute angewendet werden.

Medizin aus dem Klostergarten

Ulrike Müller-Kaspar und Sirin Uzunoglu,
Tosa, Wien 2005
Von der Grundidee der Klostergärten bis hin zu verständlichen Texten über einzelne Kräuter im Klostergarten, die seit Jahrhunderten kultiviert werden. Sie erhalten einen Einblick in die Medizin und die dazugehörigen Kräuter.

Kräuterbuch der Klostermedizin

der ‹Macer floridus›, Medizin der Mittelalters
Konrad Goehl und Johannes Gottfried Mayer,
Reprint Verlag Leipzig
Das mittelalterliche Standardwerk der Kräuterheilkunde! 77 bewährte Heilpflanzen werden teils mit farbigen Bildtafeln vorgestellt: Aussehen, Wirkungen, Anwendungen, u. a. Dazu spannendes und informatives Hintergrundwissen über die Medizin des Mittelalters in Theorie und Praxis.

Heilsame Schöpfung – die natürliche Wirkkraft der Natur – Physica

Hildegard von Bingen,
Beuroner Kunstverlag 2012
In ihrer naturwissenschaftlichen Schrift *Physica* behandelt Hildegard von Bingen Kräuter, Elemente, Bäume, Steine, Fische, Vögel, Landtiere, Kriechtiere und Metalle und ihren Nutzen für die Heilkunde.

Atem holen

18 Spiritualität

30 Raum für die Seele

31 Musik und Bewegung

Hochsensibilität in der Liebe

Verbindung und Abgrenzung

Jeder fünfte Mensch ist hochsensibel. Hochsensible Menschen haben oft ein intensives Gefühlsleben, regelmässig das Bedürfnis allein zu sein und werden leicht von der Ausstrahlung anderer beeinflusst. Wie führst du eine harmonische Beziehung als hochsensible Person (HSP) oder mit einem hochsensiblen Menschen? Wie lassen sich Stress-Situationen vermeiden? Wie gehe ich mit dem Thema Bindungsängste und -verluste um? Gemeinsam werden wir diese und andere Fragen beantworten.

Teilnehmende Ob Sie sich als hochsensibel erleben und/oder wünschen, sich selbst liebevoll(er) und mitfühlend(er) zu begegnen – ich freue mich, Sie an diesem Wochenende ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen. Bitte informieren Sie sich im voraus über Hochsensibilität. Sie können evtl. ein Buch von mir lesen oder sich über meine Website (mit HSP-Test) informieren. In diesem Kurs betrachten wir das Wissen darüber, was Hochsensibilität ist, als bereits vorhanden.

Zielsetzung Zusammen werden wir Facetten der Hochsensibilität in Liebesbeziehungen entdecken. Nach einer Einführung in die jeweilige Thematik stehen der Austausch innerhalb der Gruppe sowie Reflexion, Stille und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir unsere Ressourcen stärken um kraftvoll, dankbar und freudig zurück in den Alltag zu schreiten.

Kursdaten 01.– 03. Mai 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 –15

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

Leitung

Susan Marletta Hart, Buch-Autorin und
(international anerkannte) HSP-Expertin

Ruhe ist nicht alles

Meditation im Horizont der Erfahrungen der Teresa von Avila

Das Seminar ist konzipiert für Menschen, die regelmässig meditieren, die die Sehnsucht kennen, immer wieder in die Stille, die Sammlung abzutauchen. Für Menschen, die mit der Frage unterwegs sind: Wie lässt sich der Weg nach Innen mit all den Verpflichtungen verbinden, die sich im Alltag der Familie und des Berufs ergeben?

Teilnehmende Menschen, die nach einer guten, belebenden Balance zwischen Meditation und Alltag suchen.

Zielsetzung Der grössere Zeitanteil des Seminars gehört der Meditationspraxis; angeleitet wird dabei die Kontemplation, wie Teresa von Avila (1515–1582) sie verstanden hat. Teresa von Avila war aber nicht nur der Meditation und einem zurückgezogenen Klosterleben verpflichtet. Sie war viel auf Reisen, gründete und reformierte Klöster und war als Beraterin von kirchlichen und weltlichen Persönlichkeiten tätig. Ihre Überlegungen und Impulse dienen als Ausgangspunkte für die Beschäftigung mit den Vorgaben unseres eigenen Lebens: für das Vertrauen, dass der Weg im Herzen und der Weg im Aussen zusammenfallen.

Kursdaten 08.–10. Mai 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

Leitung

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

Achtsamkeit

Buddhistische Rezepte gegen Leiden und Stress

In Form des MBSR («Stressbewältigung durch Achtsamkeit») finden wir buddhistische Weisheit auf säkulare Stressreduktions-Tools heruntergebrochen. Erleben Sie, wie pragmatisch, praktisch und anschaulich das MBSR buddhistische Rezepte nutzt, um das Leiden und den Stress bei der Wurzel zu packen und – letztlich – zu beenden.

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

Teilnehmende Angesprochen sind alle Interessierten, die die Methoden von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinns bewährtem und wissenschaftlich untersuchtem Programm «Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)» an sich ausprobieren möchten. Das Programm richtet sich an alle, die Selbsterforschung betreiben und besser mit Stress und Schmerz umgehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zielsetzung Sie erholen sich, eröffnen sich neue Perspektiven und erhalten aufschlussreiche Einblicke ins MBSR. Allenfalls ergreifen Sie in der Folge die Gelegenheit, einen vollen Acht-Wochen-Kurs zu besuchen.

Kursdaten 16.–17. Mai 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

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

Leitung

Marc Oberer, lic.phil., MSBR-Lehrer, Erwachsenenbildner, Prozessberater, www.marc-oberer.ch

Die Seele wiederentdecken

Der Weg zum faszinierenden Erfahren von Menschsein

Viele Menschen spüren heute, dass das Leben mehr Sinn, mehr Verbundenheit und mehr Glücksmomente bieten könnte, was auch zunehmendes Konsumieren nicht leistet. Wo aber ist der Schlüssel dazu? Mit einschlägigen Texten, Bildern, Musik und (Atem-) Übungen entdecken wir den alten Energieweg der Seele, den *«Pfad zur Glückseligkeit»*, den wir verborgen im antiken und auch im christlichen Traditionsgut mittragen. Am starken Kraftort Kappel nehmen wir uns Zeit, Altes wieder erlebbar und neu nachvollziehbar zu machen: *«Und meine Seele spannt weit ihre Flügel aus …»*

Teilnehmende Alle, die das Thema anspricht oder neugierig macht!

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

Kursdaten 16.–17. Mai 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–18

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

Leitung

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

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

Vom Geist beflügelt

Exerzitientag zum Wunder von Pfingsten (Apg 2,1–13)

Im zweiten Kapitel der Apostelgeschichte lesen wir, wie ein Grüppchen verschüchterter Menschen so vom Heiligen Geist beflügelt wird, dass Männer und Frauen vollmächtig das Evangelium verkünden. Sie, die eben noch völlig verzweifelt und ratlos waren, erzählen von dem Gott, der durch Jesus Christus Träume wahr werden lässt und Gerechtigkeit und Frieden schafft. Diese Botschaft trifft viele mitten ins Herz. Das Wunder von Pfingsten zieht weltweit Kreise und schenkt bis heute unzähligen Menschen neues Leben und Hoffnung. Wir besinnen uns gemeinsam auf dieses Wunder und spüren seiner Bedeutung für uns nach. Dabei helfen uns die Elemente ignatianischer Spiritualität. In geführten Meditationen gehen wir einzelnen Aspekten der Pfingstgeschichte nach. Vertieft werden diese durch kreative Elemente, Spaziergänge im Schweigen und Körperübungen.

Teilnehmende Der Tag steht allen Interessierten offen

Zielsetzung Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die ignatianischen Exerzitien und Anregungen, diese im Alltag zu pflegen. Sie lernen anhand des Pfingstberichts aus der Apostelgeschichte einen persönlichen und ganzheitlichen Zugang zu Bibeltexten kennen.

Kursdaten 05.– 06. Juni 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Samstag, 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl 11– 20

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

Leitung

Thomas Muggli-Stokholm, Gemeindepfarrer, Supervisor und Coach BSO, MAS in christlicher Spiritualität, Exerzitienleiter, Geistliche Begleitung

Claudia Kunz-Brenner, Drogistin, Kommunikationsfachfrau, Kirchenpflegerin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleitung

Ernst Meier, MA, MSc, Psychotherapeut, Exerzitienleiter, Geistliche Begleitung

Vince Ad majo-
rem Dei
ipsum gloriam

Tai Ji – achtsam im Leben

Meditation in Bewegung

Tai Ji ist Meditation in langsamer, fliessender Bewegung. Die Symbolik der Bewegungen zielt mitten ins Leben. Tai Ji wird auch als «Tanz des Lebens» bezeichnet.
Wer Tai Ji ausübt, erlebt oft ein Eintreten ins «Hier und Jetzt», ein im Leben Anwesend-Sein auf eine wache Weise.
Tai Ji braucht keine Hilfsmittel. Wir üben stehend in Alltags-Kleidung. Das Angenehme dabei: Tai Ji hat man stets bei sich, sei es zuhause, im Garten oder auf dem Berggipfel. – So werden wir auch im Kloster Kappel an verschiedenen Orten der inspirierenden Klosteranlage üben.
Wir lernen die Tai Ji-Form der Fünf Elemente, eine kurze, einfache Form, die sich gut an einem Wochenende erlernen lässt.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an alle, 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 12.–14. Juni 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 9–16

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

Leitung

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

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, 20./21. Juni 2020

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

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

Detailflyer sind ab März 2020 erhältlich.

Heilend berühren

Heilkraft Gottes

Eine der ältesten Behandlungsmethoden ist die heilende Berührung. Von Christus berichtet uns die Bibel, wie er mit Handauflegen heilt. Den Auftrag, sich darin zu üben, gab Jesus an seine Jünger weiter. Aus vielen anderen Kulturen sind ebenfalls diese Dienste am Mitmenschen bekannt. In diesem Kurs werden wir mit praktischen Übungen am Nächsten, Körperübungen, Meditation und theoretischer Anleitung arbeiten.
Wir üben die liebevolle Hinwendung zum Göttlichen, die liebevolle Hinwendung zum Nächsten. Dabei entdecken wir die Heilkraft Gottes und stellen uns unter seinen Segen.

Teilnehmende Das Kursangebot richtet sich an alle Menschen, die anderen oder auch für sich selbst heilende Berührungen zukommen lassen möchten.

Zielsetzung Heilende Berührungen wahrnehmen, auf andere übertragen und ausgleichen. Für Teilnehmer, die bereits einen Kurs besucht haben, werden weiterführende Einführungen und Übungen angeboten.

Der Kurs wird auf vielfachen Wunsch weitergeführt.

Kursdaten 20.–21. Juni 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

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

Leitung

Roswita Timm, Ausbildung in klinischer Audiologie und Heilpraktikerin, klassische Homöopathie in selbständiger Praxis, Meditationsleiterin

Ernst Timm, Erzieher, Logopäde, Klangschalentherapeut, Meditationsleiter

LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg

Ein Tag gemeinsam unterwegs im Schweigen

Treffpunkt	Samstag, 27. Juni 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	Fürs Pilgern ist keine Anmeldung erforderlich.
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos.
Informationen	Pilgerzentrum St. Jakob, Tel. 044 242 89 86 (freitags) Esther Hossli-Lussy, Tel. 079 787 78 66; Iris Rothweiler, Tel. 044 814 29 64
Hinweis	Im Kloster Kappel besteht die Möglichkeit, am Abendessen (18.15 Uhr) teilzunehmen, bzw. für eine Nacht zu bleiben. Anmeldung für Abendessen/Übernachtung im Kloster Kappel unter Tel. 044 764 88 10 bis spätestens 10.00 Uhr.
Leitung	Iris Rothweiler Esther Hossli-Lussy

Pilgerdenkmal am Jakobsweg: «Monumento al peregrino» von Vicente Galbete, in der Nähe von Pamplona.

Kappeler Klostertage

«Ich in dir – du in mir»

Dieses Gebet aus einem bekannten Kirchenlied drückt ja manchmal mehr eine Sehnsucht als eine Erfahrung aus. Beidem geben die Klostertage Raum und Rahmen. Wer sich in die Stille wagt, nimmt die vielen Stimmen und Bewegungen in sich klarer wahr. Kurze Impulse aus der ignatianischen Tradition und der Tiefenpsychologie begleiten uns dabei.

Die Klostertage werden strukturiert durch die Tagzeitengebete, biblische Impulse, Singen, Tanzen/Bewegung und Ateliers. Im Atelier Kontemplation wird das Sitzen im Schweigen geübt. In Zwischenzeiten ist Gelegenheit zur eigenen Vertiefung. Im Atelier Freiraum, das alternativ dazu gewählt werden kann, geht es um das individuelle Gestalten eines selbstgewählten Themas. Mögliche Themen sind: ausgewählte Lektüre – in Kleingruppen die Impulse vertiefen – Gänge in die Natur – kreatives Gestalten – etc. (Material muss mitgebracht werden).

Teilnehmende Eingeladen sind alle, die ihr geistliches Leben in einer 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 10.–12. Juli 2020
Freitag, 14.00 Uhr bis Sonntag 19.15 Uhr (Ende des Abendessens)

Teilnehmerzahl 20–30

Kursgeld Fr. 150.–* (zuzüglich Vollpension im EZ Fr. 295.–, im DZ Fr. 250.–)
*Mitglieder des Stadtklosters Zürich bezahlen keine Kurskosten.

Leitung

Cornelia Schnabel,
Germanistin,
Psychologische Beraterin

Rolf Mauch,
Pfarrer,
Spiritual

mit Vorbereitungsteam Stadtkloster Zürich

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. 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

Gruppe Atem Klang – Sommer

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird
(Kursreihe von 9 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. Die Arbeit wird zum Teil ergänzt durch feines Tönen und Erspüren der tiefen Wirkung.

Teilnehmende Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Kursdaten 01./08./15. Mai, 05./12./19./26. Juni, 03./10. Juli 2020
(5./12./19. Juni 2020 mit Rita Galliker)
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. 315.– (für die ganze Reihe/Informationen siehe Seite 54)

Leitung

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

Rita Galliker, Sozialpädagogin, Lehrerin für Bildnerisches Gestalten, Kunsttherapeutin im Bereich Gestaltungs- und Maltherapie, Atemtherapeutin ATLPS.

Gospel-Workshop: Come let us sing!

Gospelmusik für Körper, Geist und Seele – voraussetzungslos

Gospelmusik als etwas Ganzheitliches erfahren, Lebendigkeit spüren, Glauben ausdrücken, Gemeinschaft erfahren, Spirit erleben, Rhythmik spüren und mit viel Freude und Spass auf alle Stimmen übertragen – das sind die wichtigsten Bestandteile der Arbeit von Isabelle Siyou («Gott hat gehört») und Joe Fessele in ihren Workshops.
www.youtube.com/watch?v=j1JpsLz7Ywk

Teilnehmende Jeder Mann, jede Frau, der/die Spass am Singen hat und Gospel- und Popmusik erleben möchte, ist ohne weitere Voraussetzung herzlich willkommen.

Zielsetzung Die Teilnehmenden lernen ungezwungen mit ihrer Stimme, ihrem persönlichen Ausdruck und dem Glauben, der in Gospels und Spirituals transportiert wird, umzugehen. Traditionelle, neu arrangierte, bis hin zu modernen Gospelpopsongs werden auf leichte Weise erarbeitet. Es gibt keine komplizierten Arrangements, sondern die Lust am Singen soll spürbar, greifbar und natürlich hörbar werden!

Besonderheit Gospelkonzert am Samstag, 23. Mai 2020, 17.00 Uhr, Eintritt frei (Kollekte). Den Höhepunkt bildet ein Gospelkonzert in der Klosterkirche mit Isabelle Siyou, dem Workshopchor und Joe Fessele (Detailflyer erscheint im März 2020).

Kursdaten 21.–23. Mai 2020
Donnerstag, 18.00 Uhr, bis Samstag, ca. 20.00 Uhr.

Teilnehmerzahl 20–40

Kursgeld Fr. 270.– (zuzüglich Vollpension im EZ Fr. 317.50, im DZ Fr. 272.50)

Leitung

Isabelle Siyou Ngnoubamdjum, geboren in Kamerun, aufgewachsen in Ulm/Süddeutschland. Gospelsängerin, zahlreiche Auftritte im TV, Radio und bei Kirchentagen, Gründerin/Leiterin etlicher Chöre, Workshopleiterin, Moderatorin, www.siyou.de

Siyou wird unterstützt von Joe Fessele, Jazzpianist und Musikschullehrer aus Laupheim, Absolvent der Swiss Jazz School.

Tanzend das Leben feiern

Öffne dein Herz und blühe – im grossen Garten des Lebens

In einer Vielfalt von Tänzen aus aller Welt «modern-traditionell-meditativ», begegnen wir uns im Kreis und bewegen uns zur Musik um eine gemeinsame Mitte. Tanzend feiern wir unser Dasein und die grosse Fülle des Frühlings. Aus dieser einfachen, uralten, spirituellen Erfahrung schöpfen wir Kraft, finden zu unserer eigenen Mitte und werden verwurzelt und beflügelt.

Teilnehmende Der Kurs ist offen für alle Menschen, die sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in der Gemeinschaft erfahren wollen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Zielsetzung Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen. Der Tanztag soll Körper, Geist und Seele zum klingen bringen.

Kursdaten 24. Mai 2020
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20

Kursgeld Fr. 90.– pro Tanztag
(zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung

Regula Camenzind-Schumacher, Kreis- und Gruppentanzleiterin, Ausbildung Chora Kreistanzschule Bischofszell, Shiatsu-Therapeutin, Pflegefachfrau

Indianische Flöte

Spiel das Lied deines Herzens

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von jedem und jeder erlernbaren Spielweise findet dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis immer mehr Freunde.

Teilnehmende An diesem Tag lernst du dieses wunderbare Instrument erspielend kennen und vielleicht lieben. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse für diesen in sich abgeschlossenen Tageskurs erforderlich.

Instrumente stehen in jeder Grösse zum Spielen und Experimentieren zur Verfügung.

Zielsetzung Jede und jeder kann dieses Instrument in Kürze mit Freude spielen.

Kursdaten 20. Juni 2020
Samstag, 09.30–16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–16

Kursgeld Fr. 140.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung

Samuel Staffelbach, Musiker, Dozent, dipl. Klang- und Farbtherapeut, www.samuel-staffelbach.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. Mit Gesängen beten ist eine Form der Suche nach Gott. Kurze, stets wiederholte Lieder schaffen eine Atmosphäre, in der man sich wohl fühlt und dabei ruhig und offen wird. Meditatives Singen macht bereit auf Gott zu hören. (www.taize.fr/de)

Daten Jeden dritten Freitagabend im Monat, jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr, in der Klosterkirche: 15. Mai | 19. Juni | 24. Juli 2020

Teilnehmende Alle, die gerne singen, schon lange nicht mehr gesungen haben oder schon immer mal wieder singen wollten oder sich nicht zu singen trauen, sind eingeladen. Wer Freude am gemeinsamen Singen meditativer Lieder aus der Stille hat, ist herzlich willkommen. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Kollekte zugunsten von «Operation Hoffnung» von Taizé.

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

arbeiten

38 an der Arbeit
40 Erfahrung und Dialog
44 Gestalten

… an der Arbeit: Linda Brägger, «zuwebe» Fachangestellte Betreuung Mobile Arbeitsgruppe, Zierpflanzengärtnerin EFZ, Mettmenstetten

Schon in meiner Lehre zur Zierpflanzengärtnerin habe ich im dritten Lehrjahr in der Klinik der Kantonalen Psychiatrischen Dienste St. Gallen in Wil mit betreuungsbedürftigen Personen zusammenarbeiten dürfen. Diese Arbeit hat mich von Anfang an sehr angesprochen. Trotzdem habe ich mich aber nach der Lehre zuerst in Basel in der Biogärtnerei am Hirtenweg im biologischen Pflanzenanbau und im Umgang mit seltenen Sorten sowie von ProSpecieRara Sorten weitergebildet und geübt. Bei der Suche nach einer neuen Herausforderung, bei welcher es mir wichtig war, wieder mehr Betreuungsaufgaben wahrnehmen zu dürfen, habe ich mich mit meinem ehemaligen Vorgesetzten in Verbindung gesetzt, um ihn anzufragen, ob ich ihn als Referenz verwenden dürfe. Dieser hat mich dann sofort darauf aufmerksam gemacht, dass bei der «zuwebe» eine Stelle frei sei, welche sehr gut zu meinem gewünschten Profil passe. Diese Chance habe ich sofort ergriffen und mich offiziell beworben; seit November 2018 arbeite ich nun bei der «zuwebe» in der Mobilen Arbeitsgruppe und der Gärtnerei. Die Betreuung von Klienten ist fester Bestandteil meiner Arbeit. Mit ihnen und meinen Arbeitskollegen sorge ich für den Unterhalt von Kundengärten, sowie den Umgebungsarbeiten und Gartenarbeiten im Kloster Kappel und im Lasalle-Haus in Edlibach. Im Kloster Kappel bin ich seit diesem Jahr mit Unterhaltsarbeiten beschäftigt, den ProSpecieRara Gemüsegarten habe ich nach der Fertigstellung der Umbauarbeiten im März übernommen. Da mir ein nachhaltiger Anbau von Pflanzen und das Erhalten von seltenen Sorten von grosser Wichtigkeit ist, freue ich mich sehr, dass ich mich mit meiner gesammelten Erfahrung um den ProSpecieRara Gemüsegarten kümmern darf. Die geschichtsträchtige Umgebung des Klosters Kappel ist der richtige Ort, Interessierten alte und seltene Sorten und deren nachhaltigen Anbau näher zu bringen. Schliesslich waren die Bewohner des Klosters über Jahrhunderte

abhängig vom Anbau jener Pflanzen. Auch der nach Anwendungsgebiet gegliederte Heilkräutergarten stimmt passgenau mit diesem Konzept überein. Dass wir den Auftrag erhalten haben, diese beiden Gärten in diesem stimmigen Setting dem Publikum mit Gartenführungen näher zu bringen, freut mich sehr. Bei den Führungen lege ich grossen Wert darauf zu erklären, dass mit ProSpecieRara oft genau jene Sorten erhalten werden, welche in der Schweiz seit jeher angebaut und verspiesen wurden und dass wir mit dem Umbau wieder auf die ursprüngliche Seite der Klostermauern zügeln durften. Ausserdem zeige ich dem Publikum, welche Pflanzen gerade in der Saison sind, wie sie auf dem Weg dorthin aussehen und blühen, wie sie abgesamt und vermehrt werden und mache auch auf weniger bekanntes Gemüse wie die Schwarzwurzel oder Linsen aufmerksam. In Kappel gefällt mir das Arbeitsumfeld, die wunderbare Aussicht und die Imposanz und Geschichtsträchtigkeit des Klosters.

«Sprechen – Hören – Schweigen»

Auf dem Weg zu bewusster Sprache

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

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

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

Kursdaten 08.–10. Mai 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–16

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

Leitung

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

Das 2×1 der Liebe für Paare über 60

Weil wir noch was vorhaben …

Nachdem Odysseus und Penelope über ein Jahrzehnt getrennt unterwegs waren, kehrt Odysseus zu seiner von Freiern umlagerten Penelope zurück. Er wie sie haben Gefahren und Versuchungen überstanden. Odysseus hat sich aus der Umarmung der jüngeren Kalypso gelöst, mit der er den näher rückenden Lebenshorizont zu verdrängen hoffte, während Penelope die sie belagernden Freier abgewiesen oder hingehalten hat. Beide willigen nun ein, es von nun an miteinander zu machen und gemeinsam alt zu werden, den kleinteiligen Alltag mit Humor, Kooperation und gemeinsamer Fürsorge zu gestalten. Wenn Paare über 60 die kommenden Jahre selbstbestimmt anpacken wollen, hilft das sorgfältige eingeübte Paargespräch, materielle und seelische Verstrickungen anzugehen, Sorgen anzusprechen und Probleme zu lösen. Vieles steht unter dem Motto: Was ich dir gerne noch gesagt hätte. So entstehen gegenseitige Achtung und Respekt, die beste Basis für die Tage, da sich auch Sorgen melden: die Altersdifferenz zum Beispiel. Oft sind ja Frauen um einige Jahre jünger und haben zudem eine längere Lebenserwartung. Nicht immer fällt es leicht, sich in einem Gespräch solchen und anderen Eventualitäten zuzuwenden.

Teilnehmende

Der Kurs besteht aus einem gemeinsamen Teil von Information und Gespräch zu verschiedenen ü60-Themen im Kursraum, zudem finden persönliche Paargespräche in separaten Räumen statt. Unsere erfahrenen Trainerinnen begleiten Sie.

Zielsetzung

Die Paare erlernen und üben die Grundregeln einer genauen und sorgfältigen Paarkommunikation und gewinnen an Selbstcourage und innerer Freiheit und gegenseitiger Unabhängigkeit.

Kursdaten

16.–17. Mai 2020
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl

6–8 Paare

Kursgeld

Fr. 520.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen, siehe Seite 54)

Leitung

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

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

Sexualität & Liebe

Die heilsame 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 27.– 28. Juni 2020
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 7–10 Paare

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

Leitung

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

Stefan Mamié, Psychotherapeut, Paar- und Sexualtherapeut, Autor, www.stefanmamie.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 Einführungsvorträgen über Geschichte und Symbolik der altchristlichen Malkunst.

Teilnehmende Keine Voraussetzungen erforderlich ausser grundlegende 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 29. – 31. Mai 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 9 – 15

Kursgeld Fr. 270.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung

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

feiern

46 Musik und Wort

48 Glocken entdecken

49 Führungen

50 Ausstellung

Musik und Wort

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

Mai Pfingstsonntag, 31. Mai 2020, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Collegium Vocale und **Collegium Musicum Grossmünster** (Leitung: Kantor Daniel Schmid): «Lutherische Messe g-Moll» BWV 236, Kantate «Es wartet alles auf dich» BWV 187.
Lesungen: Pfrn. Regula Eschle Wyler

Juni Sonntag, 28. Juni 2020, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Unter dem Motto «NATUIR» entführt uns der **Jodlerklub Fruttklänge Kerns** unter der Leitung seines bekannten Dirigenten und Komponisten Emil Wallimann direkt in die wunderschöne Bergwelt Obwaldens. So vielfältig und urchig wie diese sind auch die Lieder, auf welche Sie sich heute schon freuen dürfen.
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

Möchten Sie regelmässig (ca. 1× monatlich) über unsere «Musik und Wort»-Anlässe informiert werden? Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff «Newsletter» an marketing.theologie@klosterkappel.ch!

Glocken und Dachstuhl entdecken

«Glocken giessen – Glocken läuten». Vom 26. April bis 24. Juli kann die spannende «Ausstellung zu einer uralten Tradition» in der Kappeler Klosterkirche besichtigt werden. Täglich um 11.00 Uhr und 15.00 Uhr kann man zudem dem Glockenteam beim Handläuten per Seil zuschauen.
Ergänzend bieten Kloster und Kirchgemeinde in dieser Zeit Führungen (in der Kleingruppe) auf den historischen Dachstock und Glockenturm an, die sonst für die Öffentlichkeit nicht zugänglich sind.
Ähnlich wie Notre-Dame in Paris besitzt die Klosterkirche Kappel einen prachtvollen, mächtigen Dachstock aus Eichenholz, der sich einheitlich aus der frühgotischen Erbauungszeit (um 1304) erhalten hat.
Eng wird es beim weiteren Aufstieg in den Glockenturm. Doch was dort zu entdecken ist, lohnt allemal: erst kürzlich wurde herausgefunden, dass zwei kleinere Glocken vorreformatorisch sind, also noch aus der Zeit der Zisterziensermönche stammen. Die Inschriften (z. B. unten der Name «Bernhard») und aufgefundene Dokumente zu den Glocken erschliessen ein Stück längst versunkener Klostergeschichte.

Öffentliche Führungen
Jeden Samstag, 11.00 Uhr. NUR mit tel. Voranmeldung: 044 764 87 84.
Max. 2 × 10 Personen (ab 13 Jahren). Kosten: Fr. 5.– pro Person.
Dauer: 75 min.

Private Führungen
Nach Vereinbarung für max. 10 Personen, max. zwei Gruppen parallel.
Kosten, pro Gruppe: Fr. 90.– Reservation und Auskunft: Telefonnr. wie oben.

Führungen

Öffentliche Führungen

Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort: 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 von der Reformation bis heute erhalten und weitergeführt wird.
Jeden Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr

Spezialführung: Die neuen Klostergärten
Gärten waren für Klöster schon immer von besonderer Bedeutung. Gemüse- und Obstgärten dienten der Selbstversorgung, im Kräutergarten wurden Heilkräuter angepflanzt, der Kreuzgarten war ein Ort der Kontemplation. In Kappel ist diese klösterliche Kultur in besonderer Weise erlebbar durch die nach historischem Vorbild neugestalteten Klostergärten. Im Medizinalgarten kann man eine Vielzahl von Heil- und Duftpflanzen entdecken, während im Nutzgarten alte, vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen wachsen (ProSpecieRara).
Jeweils 14-täglich am Dienstag, 5./19. Mai, 2./16./30. Juni, 7./21. Juli, 13.30–14.30 Uhr
Treffpunkt für öffentliche Führungen: Eingang Amtshaus (Réception).
Ohne Anmeldung, kostenlos.
(Näheres auf Seite 14)

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:
– Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
– Spezialführung: Die neuen Klostergärten
– Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation
Kosten für private Führungen: Fr. 120.– (bis 20 Personen)
Reservation und weitere Auskünfte: 044 764 88 10

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.

Der weite Raum

Ausstellung von Helen Haupt

Vernissage
Sonntag, 28. Juni 2020, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung
bis Sonntag, 20. September 2020

Der weite Raum umschreibt die künstlerische Absicht von Helen Haupt und ist in ihrem gesamten Schaffen zentrales Thema.
Die Bilder von Helen Haupt weisen über die abbildende Darstellung des Vorhandenen, Vordergründigen hinaus und ermöglichen neue Zugänge – auch zu längst Definiertem. Sie sind nicht Darstellungen des Ist-Zustandes, sie führen weiter und öffnen sich zu neuen Dimensionen. Immer auch schwingt ein Hinterfragen etablierter Sichtweisen mit.
«Die Bilder hören nicht auf, wo sie zu Ende sind.»
Der weite Raum kann – auf die klösterliche Konnotation bezogen – sowohl Rückzugsort als auch Ausgangspunkt sein: *Weite* schaffen, *Raum* geben, *Weite* zulassen, *Raum* sprengen. Es ist Helen Haupt wichtig, die räumlichen Gegebenheiten des Klosters Kappel in die Gestaltung der Ausstellung mit einzubeziehen, einen Dialog und Synergien zu schaffen zwischen künstlerischer Aussage und den bestehenden Inhalten der Räume.
Helen Haupts Themen entwickeln sich aus einem grossen Interesse an allem, was um sie herum passiert. Sie richtet ihr Auge und ihre Aufmerksamkeit auf die Bilder der Realität, die sie in ihre eigene Bildsprache umsetzt. Ihr Eindruck der Dinge ist prägend für die künstlerische Wiedergabe. Die Dynamik in den Dingen interessiert sie, nicht deren isoliertes Erscheinungsbild. So sind beispielsweise ihre Horizonte (im Abtkeller) durchaus als Horizonte wahrnehmbar, weisen aber in ihrem zeitlichen Rahmen über das gemalte Bild hinaus.

Helen Haupt Kessler (*1955) ist freischaffende Künstlerin, wohnt in Oberrieden und arbeitet im Atelier in Zürich. Ausbildungen an der Kunstgewerbeschule in Basel und an der Schule für experimentelle Gestaltung F+F in Zürich. Ihre Schwerpunkte und künstlerischen Interessen sind Zeichnung, Fotografie, Malerei in Oel und Acryl, Drucktechniken (Radierung, Lithografie, Siebdruck), Installation und Performance.
Besondere Beachtung international fanden ihre *multiples* aus der Serie AKRYLIX, die 2018/2019 im *Museo Punta della Dogana* in Venezia, im *Museo M9* in Venezia Mestre und im *Museo del Gioiello* in Vicenza ausgestellt waren.

Angebotsübersicht Mai bis Juli 2020

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
01.–03.05.	Hochsensibilität in der Liebe	S. Marletta Hart	20a	18
01.05.	Start: Atem Klang Sommer (9×)	V. B. Gohl	21	31
08.–10.05.	Ruhe ist nicht alles – Meditation	P. Wild	22	19
08.–10.05.	«Sprechen – Hören – Schweigen»	E. Woodtli Wiggenhauser	23	40
09.–10.05.	Kräuterapotheke	C. Ganz / K. Hänsli	24	08
16.–17.05.	Das 2×1 der Liebe für Paare über 60	M. Bischofberger / H. P. Dür	25	41
16.–17.05.	Achtsamkeit	M. Oberer	26	20
16.–17.05.	Die Seele wiederentdecken	A. Berner	27	21
21.–23.05.	Gospel-Workshop	I. Siyou	28	32
24.05.	Tanztag – Tanzend das Leben feiern	R. Camenzind-Schumacher	29	34
29.–31.05.	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	30	44
31.05.	Musik und Wort: Collegium Vocale / Musicum	Pfrn. Regula Eschle Wyler		46
05.–06.06.	Ignatianische Exerzitien	T. Muggli / C. Kunz / T. Meier	31	22
12.–14.06.	Tai Ji – achtsam im Leben	C. Endress	32	24
20.06.	Indianische Flöte	S. Staffelbach	33	35
20.–21.06.	Heilend berühren	R. + E. Timm	33a	26
20.–21.06.	Johannisnacht: Pilgersternwanderung			25
27.06.	LAufmerksamkeit: Pilgern	I. Rothweiler/E. Hossli-Lussy		28
27.–28.06.	Sexualität & Liebe	K. Pfister / S. Mamié	34	42
28.06.	Vernissage: Helen Haupt			50
28.06.	Musik und Wort: Jodlerklub Fruttklänge Kerns	V. Bleil		46
05.–06.07.	Klostertag Theologie	V. Bleil		10
10.–12.07.	Kappeler Klostertage	Stadtkloster ZH / C. Schnabel	35	29
12.–18.07.	Kappeler Singwoche	R. Keller	36	9

Vorschau August bis November 2020

21.08.2020	Start Atem Klang Herbst (9×)	V. B. Gohl
28.–29.08.2020	KlosterNacht	V. Bleil / R. Eschle Wyler
29.08.2020	Klostermedizin – altes Wissen neu entdeckt	E. Bächle
04.–06.09.2020	Tanzwochenende	M. Scheiwiller
05.–06.09.2020	Lebenslust und Weiblichkeit	B. Inhelder
11.–13.09.2020	Spiritualität & Älterwerden	D. Held
12.09.2020	Orte der Kraft: Kloster Kappel	H.-J. Hufeisen / S. Jenny / V. Bleil
12.–13.09.2020	Paarkurs: Ein Herz und zwei Seelen	S. Bardill / C. Arn
12.–13.09.2020	Mandalas malen nach H. von Bingen	I. Kappeler
18.–20.09.2020	NEU: Feldenkrais und Biografie	D. Kipfer
18.–20.09.2020	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrabe
19.09.2020	Blumenbinden: Herbstkranz	B. Feuer
20.09.2020	Bettags-Tagung	V. Bleil
26.09.2020	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
26.–27.09.2020	Yoga & Singen	A. Croce / S. Krauer
26.–27.09.2020	Buchbinden: Papierobjekte II	C. Flade
03.–04.10.2020	Hochsensibilität: Herausforderung + Gabe	S. Marletta Hart
04.–05.10.2020	Klostertag Theologie	V. Bleil / K.-P. Lüdke
16.–18.10.2020	Istanbul – Märchen oder Moloch	P. Wild
17.–18.10.2020	Ich glaube, hilf meinem Unglauben	A. Wäffler / R. Eschle Wyler
25.10.2020	Tanztag	R. Camenzind-Schumacher
30.10.–01.11.2020	NEU: Meditation und Malen	S. Kamm
30.10.–01.11.2020	Wir lauschen in uns hinein …	S. Lüssi / J. Ungricht
31.10.–01.11.2020	Die spirit. Wurzeln der hippokr. Medizin	A. Berner Hürbin
31.10.–01.11.2020	H. von Bingen: Wege zu Gott …	R. Timm / E. Timm
01.11.2020	Reformationstagung: Katharina von Zimmern	Ch. Christ-von Wedel / V. Bleil
06.11.2020	Start Atem Klang Winter (11×)	V. B. Gohl
06.–08.11.2020	Jedes Wort wirkt	E. Woodtli Wiggenhauser
07.–08.11.2020	Paarkurs: Das 2 × 1 der Liebe	M. Bischofberger / H. P. Dür
13.–15.11.2020	Ignatianische Ezerzitien	T. Muggli / C. Kunz / T. Meier
13.–15.11.2020	Yoga & Meditation	N. Romancuk
14.–15.11.2020	Paarkurs: Sexualitität & Liebe	K. Pfister / S. Mamié
20.–22.11.2020	Paarkurs: Das Geheimnis zufriedener Paare	S. Bohmeyer / C. Plewnia
21.11.2020	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger
21.–22.11.2020	Kreatives Gestalten: Engelwerkstatt	R. Galliker
21.–22.11.2020	Wie das Schwere leichter wird	G. Chresta
27.–29.11.2020	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür
27.–29.11.2020	Musik mit dem Herzen hören «Tschaikowsky»	J. Lüthy
28.11.2020	Taizé: «Nacht der Lichter»	R. Eschle Wyler

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